



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Carlos Ricardo Campos Fernandes

Relatório de Estágio.
A influência do pequeno-almoço no índice de
massa corporal em adolescentes

Outubro de 2012



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Carlos Ricardo Campos Fernandes

Relatório de Estágio.
A influência do pequeno-almoço no índice de
massa corporal em adolescentes

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob supervisão da
Prof^a Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira
Pereira

Outubro de 2012

DECLARAÇÃO

Nome: Carlos Ricardo Campos Fernandes

Endereço eletrónico: carlos-ricardo@hotmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 13571862

Título dissertação/tese:

Relatório de Estágio. A influência do pequeno-almoço no índice de massa corporal em adolescentes.

Orientadora: Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão: 2012

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Aos meus amados **pais e irmão** por todo o apoio e a oportunidade que me deram de lutar pelo meu sonho. A gratidão é eterna e a minha forma de agradecimento é ser o que vocês me ensinaram a ser.

A toda a **minha família** que me deu força para que conseguisse chegar ao fim deste longo e árduo caminho.

À **Professora Doutora Beatriz Pereira**, por todo o apoio e disponibilidade prestada ao longo deste ano letivo.

Ao **Professor Filipe Guimarães** pelos ensinamentos, sugestões, cooperação e disponibilidade durante todo o ano letivo de orientação do estágio, que em muito contribuiu para o profissional em que tornei.

Aos meus colegas de estágio **Hugo Sousa** e **Marta Lima**, pela partilha de ideias e conhecimentos, pelo incentivo e companhia neste ano letivo.

Aos «meus eternos alunos» da **Turma 11CT6** da Escola Secundária pela forma como me receberam, pelos ensinamentos e aprendizagens mútuos que em muito contribuíram para a minha formação.

Título: Relatório de Estágio. A influência do pequeno-almoço no índice de massa corporal em adolescentes.

Resumo

Apresento o meu Relatório de Estágio enquadrado no 2º ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho, referente ao ano letivo de 2011 / 2012.

Pretendo, com o mesmo, descrever e refletir sobre as minhas vivências durante este ano letivo, realçando a minha capacidade de solucionar problemas e de me superar no sentido evolutivo enquanto professor de Educação Física.

Neste sentido, contextualizarei a minha prática pedagógica tendo começado por fazer um enquadramento pessoal e institucional da Prática de Ensino Supervisionada, e explicando sumariamente o âmbito, finalidades, contexto, pertinência e limitações do estágio.

Relativamente à realização da prática profissional, expus todo o processo de uma forma fracionada onde pude entrar em mais detalhes. Comecei por abordar a conceção do estágio, passando ao planeamento, à realização e por fim à avaliação do processo de ensino. Assim sendo, foram relatados os problemas, dúvidas e dificuldades que surgiram, bem como as respetivas formas de as solucionar. Todo este caminho foi orientado por sucessivas reflexões de todos os acontecimentos, o que levaram a uma prática de muito trabalho e aprendizagem, com vista à obtenção dos meus objetivos.

O ponto seguinte refere-se à participação na escola e relação com a comunidade escolar. Um dos meus objetivos passou também por desenvolver laços com a comunidade escolar, participando e dinamizando diversas atividades. Como tal, foram descritas todas as atividades e momentos em que me encontrei envolvido na comunidade escolar, acompanhadas sempre com uma reflexão.

No sentido do meu desenvolvimento pessoal surge um estudo de investigação onde o tema escolhido foi a influência do pequeno-almoço no Índice de Massa Corporal em adolescentes. A amostra é constituída por 107 alunos de uma Escola Secundária de Guimarães, sendo 66 (61,7%) do género feminino e 41 (38,3%) do género masculino. Verificou-se que os adolescentes que não tomam o pequeno-almoço têm tendência a apresentar valores de IMC mais elevados do que aqueles que realizam esta refeição, sendo que existe também uma tendência do género feminino para a sua omissão.

Palavras-chave: Estágio; Educação Física; Índice de Massa Corporal (IMC); Pequeno-Almoço.

Title: Practicum report. The influence of breakfast in the Body Mass Index in teenagers.

Abstract

I present my practicum report framed in the 2nd year of the 2nd level in Teaching Physical Education in Primary and Secondary school, University of Minho, referring to the academic year of 2011/2012.

I intend, with this report, describe and reflect on my experiences during this school year, enhancing my ability to solve problems and overcome myself in an evolutionary sense as a physical education teacher.

In this sense, I will contextualize my teaching practice beginning to make a personal and institutional framework of the Supervised Teaching Practice, and explaining the scope, purpose, context, relevance and limitations of the stage.

For the attainment of professional practice, I explained the whole process using a fractional form with more detail. I began by addressing the conception of the practicum, then the planning, the implementation and finally the evaluation of the teaching process. Thus, the problems have been reported, doubts and difficulties that arose, as well as the respective ways to solve them. This entire path was guided by successive reflections of all the events, which led to a practice of hard work and learning, with a view to achieving my goals.

The next point refers to the participation in the school and to the relationship with the school community. One of my goals was developing relations with the school community, participating and organizing various activities. As such, all activities and moments when I found myself involved in the school community were described, always accompanied with a little reflection.

In order of my personal development comes a research study where the theme was the influence of breakfast on the body mass index in teenagers. The sample is formed by 107 students of a Secondary School in Guimarães, where 66 (61,7%) are female and 41 (38,3%) are male. It was verified that the teenagers who omit breakfast have the tendency to present higher BMI values than those who eat breakfast, also female are those who tend to omit more this meal.

Keywords: Practicum; Physical education; Body Mass Index (BMI); Breakfast.

Índice

1.	Introdução	1
2.	Enquadramento Pessoal	3
3.	Enquadramento Institucional.....	4
4.	Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
4.1.	Conceção.....	6
4.2.	Planeamento.....	8
4.3.	Realização.....	12
4.4.	Avaliação	16
5.	Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	19
5.1.	Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	20
5.1.1.	“dESFHrute 8x”	20
5.1.2.	XicOlimpíadas.....	22
5.1.3.	Torneio Inter-turmas de Basquetebol 3x3	23
5.1.4.	Promoção da Atividade Física na Terceira Idade	24
5.2.	Outras Atividades	25
5.3.	Direção de Turma	26
6.	Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	28
6.1.	Introdução	28
6.2.	Revisão da literatura.....	29
6.3.	Objetivos.....	33
6.4.	Metodologia	34
6.5.	Resultados	36
6.6.	Discussão dos resultados	41
6.7.	Conclusões	43
7.	Considerações Finais	44
8.	Referências Bibliográficas	46

Índice de Tabelas

Tabela I - Caracterização da amostra.	34
Tabela II - Local do pequeno-almoço segundo o género e idade.	36
Tabela III - Classificação do IMC segundo o local do pequeno-almoço.	37
Tabela IV - Classificação do IMC segundo a realização do pequeno-almoço.	38
Tabela V - Classificação do IMC segundo o género e idade.	39
Tabela VI - Média do valor de IMC segundo a realização ou não do pequeno-almoço.	40

Índice de Anexos

Anexo I – Roulement	49
Anexo II – Planeamento inicial	50
Anexo III – Plano de aula nº 27	51

Abreviaturas

UM – Universidade do Minho

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IE – Instituto de Educação

ISMAI – Instituto Superior da Maia

DREN – Direção Regional de Escolas do Norte

IMC – Índice de Massa Corporal

BMI – Body Mass Index

PA – Pequeno-Almoço

1. Introdução

«O importante não é estar aqui ou ali, mas ser. E ser é uma ciência delicada, feita de pequenas-grandes observações do quotidiano, dentro e fora da gente. Se não executamos estas observações, não chegamos a ser: apenas estamos e desaparecemos.»

(Carlos Drumond Andrade)

Este documento escrito denominado de “Relatório de Estágio Profissional” está inserido no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada I e II, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho.

O Estágio Profissional foi realizado numa Escola Secundária em Guimarães, tendo sido a Professora Doutora Beatriz Pereira a supervisora e o Dr. Filipe Guimarães o orientador, e como companheiros de estágio o Hugo Sousa e a Marta Lima.

A citação acima transcrita, espelha de uma forma sucinta o que deve ser a nossa postura perante a vida. Na perspetiva de professor estagiário, penso que esta afirmação faz todo o sentido e reflete a forma como tenho agido até então.

Este foi então o ano do início da minha carreira profissional, provavelmente aquele em que mais desafios colocaram as nossas capacidades à prova em cada aula, existiu um maior número de experiências e como tal, foi onde se verificou maior enriquecimento profissional e quem sabe pessoal.

As minhas expectativas iniciais em relação ao presente ano letivo não podiam ser maiores, pois este era o momento que ansiava desde que comecei o curso de Educação Física e Desporto há quatro anos atrás. Expectativas essas que não foram defraudadas, uma vez que adorei todo o processo de estágio, que se revelou rico em conteúdos e aprendizagens.

Ao longo deste ano, pretendi colocar em prática todos os ensinamentos adquiridos, tentei potencializar as minhas capacidades e ao mesmo tempo, diminuir as lacunas, sabendo que seria uma oportunidade única de ganhar experiência de uma forma orientada e acompanhada. Para isso, contei com a ajuda da supervisora Professora Doutora Beatriz Pereira, do professor cooperante Doutor Filipe Guimarães, e também dos meus colegas de estágio que tiveram um papel fundamental na minha formação.

Preparar e idealizar todo o processo de ensino-aprendizagem, interagir com os alunos e dinamizar a Escola através da realização de diversas atividades, penso que foram os “pontos-chave” no qual

assentou este ano de estágio, não esquecendo, como é óbvio, a partilha e troca de ideias com outros professores, cuja experiência certamente me ajudou bastante.

Por conseguinte, foi com todo o gosto que procurei transmitir aos meus alunos alguns dos conhecimentos que fui adquirindo durante os anos de formação, tendo também aprendido bastante com eles, uma vez que o processo de ensino-aprendizagem é recíproco. Com isso consegui criar “um estilo” próprio de lecionar. Errar e aprender com os erros permitiu-me evoluir para hoje ser um profissional competente.

Em relação à conceção do ensino, sempre tive boas orientações no sentido de aperfeiçoar a minha forma de atuar. Sendo assim, com vista à evolução profissional, é importante conhecer o envolvimento do processo de ensino e não se limitar aquilo que está mais próximo, isto é, saber mais sobre as chamadas categorias transdisciplinares do conhecimento e procurar articular elementos que passam entre, além e através das disciplinas, numa busca da complexidade.

No que concerne ao planeamento, ele foi orientado segundo J. Vickers (1990), em que o plano anual, as unidades didáticas, e as aulas foram construídas e geridas através do Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC). O sucesso da execução fica garantido se os objetivos traçados para o ano letivo forem cumpridos.

Na fase da avaliação baseei-me no que diz Rosado & Silva (s.d.), para a avaliação das aprendizagens “é preciso avaliar aptidões cognitivas, sócio afetivas e motoras, correspondendo estas aptidões ao domínio essencial da avaliação”. A primeira fase estava resolvida (o que avaliar), faltando ainda como avaliar, decidi guiar-me pelos três tipos de avaliação indicados por Bloom, Hastings & Madaus (1971), avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação certificativa (sumativa).

No sentido do desenvolvimento profissional, surge neste documento um estudo descritivo sobre a influência do pequeno-almoço no índice de massa corporal em adolescentes. Numa introdução à área da investigação, consideramos ser interessante a escolha deste tema uma vez que, atualmente, muito se tem discutido o tema da obesidade. O pequeno-almoço foi associado ao nosso estudo de forma a incidirmos sobre os hábitos alimentares.

No decorrer do ano letivo, o trabalho em grupo foi essencial. Deste modo, foi uma vantagem ter um grupo de estágio coeso, com uma boa relação de amizade que nos permite partilhar e debater qualquer tipo de ideias sem que haja desentendimentos. A orientar todo o nosso trabalho esteve o professor cooperante, uma pessoa com uma vasta experiência na área do ensino da Educação Física, que na minha perspetiva foi e será um importante “pilar” no início da construção da minha carreira de docente. Entre nós houve, para além de um espírito de abertura, também o espírito crítico, para que

fossem sempre apresentados, quer os aspetos positivos quer os negativos das minhas ações, de modo a contribuir para a minha evolução.

Com o grupo disciplinar de Educação Física, assim como com os núcleos de estágio do ISMAI e FADEUP, colaborei em tudo o que esteve ao meu alcance de forma a contribuir para o bom funcionamento das aulas e atividades realizadas.

Deste modo, e após quatro anos de formação, cabe-me agora refletir sobre este meu quinto e último ano, em que realizei um estágio como professor de Educação Física, uma função repleta de direitos e deveres, uma profissão bastante gratificante.

2. Enquadramento Pessoal

Para chegar ao patamar onde me encontro passaram-se muitos anos da minha vida, passei por inúmeras experiências tentando sempre retirar de cada uma delas o que considero mais importante para a obtenção dos meus objetivos.

Foi desde muito cedo que a tendência para o desporto se começou a evidenciar em mim. A minha infância foi acompanhada de perto sempre por uma bola. Na freguesia de onde sou natural (Lordelo – Guimarães) encontrei colegas na escola primária que me acompanharam sempre nos joguinhos de futebol que iam preenchendo todos os tempos livres. O gosto pelo futebol começou a desenvolver-se, no entanto, por influência do meu pai, comecei a praticar Karaté aos 9 anos de idade. Pratiquei esta modalidade até aos 14 anos, data em que decidi que o futebol era realmente o que mais me preenchia, tendo por isso ingressado num clube de futebol, a Associação Desportiva Oliveirense, de forma a aumentar os meus conhecimentos e potencialidades na área que mais me interessava. Mais tarde consegui ainda aliar a natação ao futebol, pois era também uma modalidade que me agradava, no entanto, como já praticava futebol federado, a prática de natação sempre foi informal.

A partir do momento em que comecei a pensar na área a seguir na minha formação profissional, não conseguia imaginar mais nada senão a vertente desportiva. Tinha o objetivo de ingressar numa faculdade de desporto, considerada das melhores da Europa, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Cumprido esse objetivo, conclui com sucesso a minha licenciatura. Foram 3 anos de muita aprendizagem, onde estou certo de ter feito a melhor escolha. No entanto o caminho a percorrer não tinha chegado ao fim. Tendo ainda o sonho de ser professor de educação física, surgiu a hipótese de realizar o Mestrado de Ensino em Ensino de Educação Física nos Ensinos

Básico e Secundário na Universidade do Minho, uma Universidade com reputação ao nível da educação. A continuação do meu trajeto foi então nesse sentido, estando agora na reta final para a concretização de um sonho.

Depois de quatro anos de formação, encaro este meu último ano letivo como o mais importante e enriquecedor, em que tentei colocar em prática todos os saberes que fui acumulando até então.

O sonho de ser professor tornou-se por fim realidade. Ensinar não era uma novidade para mim, uma vez que estou no início do 3º ano como treinador de futebol na Escola de Futebol Geração Benfica de Famalicão, no entanto esta foi a minha primeira experiência como professor de Educação Física numa escola que fica situada no coração da cidade de Guimarães.

3. Enquadramento Institucional

Guimarães é uma cidade portuguesa situada no Distrito de Braga, região Norte, com uma população de 52 181 habitantes, sede de um município com 241,05 km² de área e 162 636 habitantes (2008), subdividido em 69 Freguesias.

A área central do concelho, onde está localizada a escola, classifica-se como um espaço dinâmico misto urbano, onde predominam as classes médias compostas por trabalhadores qualificados e semi qualificados. Sob a perspetiva formativa e laboral as principais características socioeconómicas que se destacam são: uma concentração da população com melhor nível de instrução, um elevado nível de qualificação dos ocupados, uma elevada taxa de desemprego feminino e baixa taxa de atividade no que toca à população envelhecida que tem aumentado.

Guimarães, nos últimos anos assistiu à construção de vários equipamentos desportivos, maioritariamente inseridos na Cidade Desportiva, como o Multiusos de Guimarães, Piscinas de Guimarães, Pista de atletismo Gémeos Castro (que servem essencialmente a população da cidade) e a pista de cicloturismo.

O clube mais importante e conhecido do concelho é o Vitória Sport Clube, sedado na cidade, que possui várias modalidades, mas é conhecido especialmente pelo futebol.

A Exposição Industrial de Guimarães em 1884 chamou à atenção do Governo para o desenvolvimento industrial na cidade (então na sua maioria artesanal e caseiro) e, consequentemente, para a necessidade de aqui ser criada uma Escola que pudesse proporcionar eficiente preparação técnica profissional, capaz de dar respostas adequadas às exigências do desenvolvimento industrial. A

escola viria a ser criada em 3 de Dezembro desse ano sendo-lhe dada a designação de 'Francisco de Holanda'.

No decorrer dos tempos a escola foi acompanhando o desenvolvimento das novas técnicas de fabrico, assim como o ritmo crescente da evolução científica e tecnológica, tornando-se então no que é hoje em dia, uma referência de qualidade.

Esta escola possui turmas desde do 10º ano até ao 12º, distinguidas por três cursos diferentes, os Científico – Humanísticos, os Profissionais, o Ensino Recorrente, e o de Educação e Formação para adultos. Deste modo, nos cursos Científico – Humanísticos, temos 17 turmas do 10º ano, 15 do 11º e 13 no 12º, com um total de 1190 alunos. Relativamente aos cursos Profissionais, enumeramos 5 turmas do 10º ano, 4 do 11º e 3 no 12º, com um total de 231 alunos. No que diz respeito ao ensino recorrente, apenas existem 2 turmas com o total de 8 alunos. No curso de educação e formação existe somente uma turma com 18 alunos. No curso de educação e formação de adultos existem 3 turmas com um total de 35 alunos. Se calcularmos, então, todas as turmas, verificamos um total de 63 turmas, com um total de 1482 alunos.

Em relação ao corpo docente, a escola conta com 160 professores, onde 68 são do género masculino e 92 do feminino. O grupo disciplinar de Educação Física é composto por 13 professores e 12 estagiários, 5 dos quais provenientes da UM, 3 do ISMAI e por fim 4 da FADEUP.

Tendo sido a escola requalificada este ano letivo, temos ao nosso dispor 3 instalações desportivas: um pavilhão, uma sala de dança e atividades gímnicas que se pode transformar em auditório e um campo exterior. Cada um deles tem boas condições para a prática desportiva, pecando apenas pelo espaço reduzido de aula, uma vez que o pavilhão é sempre partilhado por 3 turmas. A sala de atividades gímnicas e o campo exterior são utilizados apenas por uma turma de cada vez. Um dos aspetos importantes referente à utilização dos espaços deve-se à implementação de um "*roulement*", que organiza as turmas pelas 3 instalações desportivas. A existência deste documento faz com que haja a necessidade de planear as modalidades tendo em conta a instalação desportiva que nos é destinada.

4. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

“A diversidade e complexidade que caracteriza o ato de ensinar implica necessariamente um conceito de professor diferente, alguém que é capaz de se questionar, de analisar, de encontrar soluções para os seus problemas mas sobretudo de intervir perante os mesmos. A esse se chama de professor reflexivo.” (Cunha, 2008)

Tendo como base a citação acima, pretendo deixar clara a minha postura durante todo este ano de estágio. Foi um ano de muita aprendizagem em que demos os primeiros passos como professores, sendo por isso propício à análise, ao questionamento e à reflexão. Penso que esta postura reflexiva é a mais correta a adotar não só durante este ano mas em toda a nossa vida profissional.

Nesta área do enquadramento pedagógico, o objetivo foi então construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeitasse o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduzisse com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno nas aulas de Educação Física.

Assim sendo, como era previsível, esta área monopolizou quase todo o meu Estágio Profissional, pois engloba a maior parte da atividade profissional de um docente, ou seja, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino e aprendizagem.

Antevendo a minha prática profissional, a minha atuação teria de seguir normas e princípios vigentes nas diferentes instituições que orientam o Estágio Profissional em causa, isto é, agir de acordo com os documentos estruturantes da Escola Secundária Francisco de Holanda e da Universidade do Minho, e ainda segundo os princípios/diretivas emanadas pela tutela DREN e Ministério da Educação.

Foi com algum conhecimento nas áreas supracitadas que comecei o meu Estágio Profissional, contudo sempre me alertaram para adequar as minhas ações à realidade escolar e à sua envolvência.

De acordo com os objetivos por mim propostos aquando da realização do Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP) no início do ano letivo, esta área será fragmentada para uma melhor compreensão de todo o processo.

4.1. Conceção

Ao longo de toda a minha formação sempre me guiaram para um saber transdisciplinar. Quero com isto dizer que para uma melhor compreensão dos factos é necessário estudar toda a sua envolvência.

Apresento como exemplo o caso do futebol. Um treinador pode ser um especialista na área técnico-tática mas se não souber o que os seus jogadores necessitam naquele momento para a evolução ou se não conseguir gerir as emoções de um grupo nunca será um treinador de eleição. No caso do ensino passa-se exatamente o mesmo. É necessário possuir um conhecimento tão vasto quanto possível de todas as vertentes que envolvem o ensino, para poder ser o mais competente possível na arte de ensinar. Por isso, em busca da complexidade, é importante articular elementos de várias áreas disciplinares e não se limitar ao estudo disciplinar.

Com base nesta ideologia, de forma a dar a melhor resposta possível a este estágio profissional, a minha atualização foi uma constante. Começando pelas conversas informais com o orientador e a supervisora, até a ações de formação realizadas e passando, como é óbvio, pela leitura de livros, tentei completar-me para que pudesse desempenhar da melhor forma o papel de professor que ia encarar.

Sempre procurei, em toda a minha formação, possuir um saber que englobasse várias áreas, sempre com intenção de aumentar os meus conhecimentos no Ensino da Educação Física. Contudo, para passar da teoria à prática é necessário uma preparação organizada, refletida e sistematizada, no sentido de adequar esse conhecimento à realidade do Estágio Profissional.

Para se estar preparado para iniciar o ano letivo é importante conhecer os Programas de Educação Física, pois constituem um documento orientador de referência que auxiliam o professor no planeamento e preparação do processo de ensino, adaptando sempre às condições locais da escola, da turma e do aluno.

Analisar as competências gerais e transversais dos planos curriculares, bem como os programas de educação física, articulando as suas finalidades, os objetivos, conteúdos e indicações metodológicas, foi sem dúvida uma prioridade.

Como sabemos, os programas de Educação Física são um pouco ambiciosos e em alguns casos desadequados à realidade escolar. No entanto têm também um cariz de flexibilidade que atribui total autonomia ao professor e a cada escola para a sua adaptação às diferentes realidades. Como tal o professor deve possuir uma boa capacidade de análise e ser bastante seletivo na escolha das matérias. Uma das principais dificuldades previamente observadas foi precisamente o ajuste do programa de educação física do 11º ano à minha turma, tendo em conta as adaptações efetuadas por todo o grupo de Educação Física, mais precisamente a adaptação do planeamento anual dos conteúdos a abordar e o plano anual de atividades.

De forma a ter em conta os dados da investigação em educação e ensino, uma das tarefas iniciais proposta pelo Orientador de Estágio, foi a realização da caracterização da turma a lecionar, através de

um inquérito individual (realizado pelo núcleo de estágio da UM), com um intuito de obter o máximo de informações de cariz social, cultural, económico e outras pertinentes, sobre os alunos, fornecendo-me um maior conhecimento sobre a turma, facilitando a tarefa de planeamento do ano letivo, fazendo com que este fosse adequado às exigências que me são impostas. Esta análise permitiu-nos identificar as dificuldades e potencialidades dos nossos alunos. Com este conhecimento mais profundo, tornou-se mais fácil a compreensão dos seus comportamentos e consequentemente a seleção de estratégias para colmatar as principais lacunas de forma a transmitir-lhes hábitos saudáveis e educando-os para a cidadania, agindo sempre da forma mais justa e coerente possível.

De forma a acelerar o processo de adaptação ao Estágio Profissional, procurei compreender um pouco melhor o funcionamento da escola, baseando-me em documentos facultados pelo professor orientador e em conversas informais para que pudesse adaptar as minhas ações pedagógicas à luz dos conhecimentos didático-metodológicos, tendo em conta as ideias do professor orientador, as condições sociais, materiais e envolvimento da escola, bem como as suas tradições ao nível da Educação Física. Só desta forma pude transmitir a melhor informação aos meus alunos, cumprindo todos os pressupostos referidos anteriormente, proporcionando condições para um ensino agradável e motivador.

Para facilitar a fase seguinte, isto é, o planeamento, o grupo de Estágio Profissional, procedeu à recolha de informações, realizando uma caracterização da escola e do meio, para tentar perceber melhor todo o envolvimento onde nos estávamos a inserir.

Nas primeiras aulas, falámos dos critérios de avaliação, do programa e do regulamento para as aulas de Educação Física. Entregamos um inquérito de caracterização individual via e-mail, com o propósito de aceder a um conjunto de informações que consideramos fundamentais para desenvolver a atividade, indo de encontro às necessidades, expectativas e preferências dos alunos nesta área específica.

De referir a criação de um e-mail comum à minha turma, para que fossem postas à disposição dos alunos, todas as informações relevantes para o bom funcionamento do processo ensino aprendizagem.

4.2. Planeamento

“A planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo também de condições diversas.” (Bento, 1999)

A ação do planeamento permitiu-me perceber a realidade, avaliar os caminhos e construir um referencial futuro, estruturando um percurso adequado e reavaliar todo o processo a que este planeamento se destina. Nesta fase pude escolher e organizar estratégias de intervenção, antecipando a evolução dos alunos. O planeamento é o desenho e a sequência apropriada para a aprendizagem dos alunos, estruturada por objetivos definidos a cumprir (Rink, 1993).

Esta ação não pode ser entendida como um processo imutável. Como agentes educativos reflexivos que somos, devemos estar em constante atualização do nosso planeamento consoante as respostas que vamos obtendo dos nossos alunos. Como tal este foi entendido como um processo cíclico e prático, na medida em que conferi continuidade e adaptação das situações propostas aos resultados.

Após o processo de conceção, onde me foi permitido retirar informações essenciais, o processo de planeamento tornou-se mais fácil e seguro, na medida em que o meu conhecimento da realidade já me permitiu uma estruturação baseada em algo sólido.

Todo este processo de elaboração das Unidades Didáticas, foi realizado com base em grelhas (Vickers, 1990), os planos de aula e respetivas reflexões. De forma a aumentarmos o nosso conhecimento e também para que tivéssemos um suporte de informação maior para a realização das nossas aulas, o professor orientador sugeriu a realização de Modelos de Estrutura e Conhecimento (MEC) para cada modalidade a abordar. Consideramos ser vantajosa a sua criação pois é um suporte teórico que nos permite responder às muitas imprevisibilidades que ainda irei referir.

No planeamento é necessário considerar vários aspetos. Os recursos materiais disponíveis, os objetivos a cumprir (nível psicomotor, cognitivo, psicossociais e condição física), as estratégias de ensino, as tarefas a realizar, os conteúdos, têm de ser ajustados às necessidades e diversidade dos alunos.

Apesar de no início do ano letivo não ter sido fácil planear tendo em conta tantos e variados aspetos, com a ajuda do professor orientador o processo foi-se tornando mais fácil, uma vez que as nossas próprias respostas aos problemas começaram a surgir de uma forma mais natural e rápida.

O planeamento é determinante na orientação do processo de ensino e aprendizagem, na escolha e apropriação de conhecimentos a transmitir no sentido de desenvolvimento de capacidades e na formação consciente e racional dos alunos. Como tal o guia pode dizer-se que esta etapa é o guia de todo o processo de Ensino.

Um fator importante que tive em conta em todo este processo foi o “roulement” das instalações (ver anexo I). No sistema de rotação das instalações, as turmas desta escola circulam pelos 5 espaços disponíveis, são estes os 3 espaços do pavilhão, a sala de atividades gímnicas e o campo exterior.

Como é óbvio não nos é permitido praticar todas as modalidades em todos os espaços. Assim sendo houve uma planificação distribuída das aulas de cada modalidade (ver anexo II). Segundo Magill (1998), os resultados das aprendizagens numa planificação distribuída e maciça são semelhantes, contudo parece existir mais ganhos no desempenho resultantes da forma distribuída comparativamente com os desempenhos atingidos resultantes da planificação maciça. Esta alternância de modalidades entre as aulas resultou numa maior motivação dos alunos, uma vez que os gostos dos alunos diferem e não é possível uma certa modalidade ser do agrado de todos. De uma forma geral, os alunos mantiveram-se sempre motivados pois sabiam que a modalidade preferida deles estava estendida ao longo do período.

Esta fase é também aquela onde existem mais etapas. Após a realização do planeamento anual, surge o planeamento das unidades didáticas que por sua vez antecede aos planos de aula e respetivas reflexões. Cada uma destas etapas também se subdividiu em várias outras, e a cada resposta conseguida surgia outra questão. Esta sucessiva procura das soluções para os problemas que foram aparecendo tornaram-me mais apto para enfrentar e ultrapassar as dificuldades. Assim sendo, o Estágio Profissional tornou-me numa pessoa com uma mentalidade diferente e mais capaz de enfrentar a vida que se avizinha.

A última etapa do planeamento consistiu na realização dos planos de aula (ver anexo III). Estes foram sendo realizados ao longo do ano e adaptados de forma a responderem aos objetivos propostos para cada aula, que por sua vez correspondiam às exigências dos alunos. A sua construção continha objetivos gerais para a aula, objetivos específicos comportamentais dos alunos, conteúdos a trabalhar, organização didático-metodológica, tempo de cada exercício, um esquema/imagens de organização da aula e os seus critérios de êxito. No entanto, como referido várias vezes pelo professor orientador, um plano de aula é um conjunto de intenções que pode ser alterado de acordo com as circunstâncias encontradas, tendo em conta o carácter imprevisível de cada aula. Uma das qualidades que um professor de Educação Física deve possuir é a capacidade de análise e reflexão das situações de aula e, se necessário, uma rápida adaptação da organização/tarefa a essas mesmas situações imprevisíveis do momento. No entanto, convém que essas mesmas modificações do plano de aula não se desviem do objetivo proposto inicialmente.

Com a experiência, os professores de Educação Física deixam de depender do plano de aula para lecionar. No entanto, através de conversas informais, todos concordam que a sua realização é bastante importante e que só não o faz quem é desleixado. Na minha opinião, é um documento de apoio que serve de orientação para o que queremos transmitir e para o que pretendemos realizar. A conceção do

plano de aula tem mais importância do que o valor que normalmente lhe é atribuído. Como já referi anteriormente o professor de Educação Física pode ter necessidade de proceder a alterações do plano de aula. Ao pensarmos previamente no que iremos realizar em determinada situação, estamos também a prever uma série de respostas dos nossos alunos, respostas às quais devemos levar já predefinidas contra respostas. Ou seja, quero com isto dizer que na sua conceção podemos prever várias situações que podem acontecer e pensar previamente na solução para cada uma delas.

Para uma melhor orientação e regulação do processo ensino aprendizagem, organizamos o ano letivo, por períodos. Sendo assim, depois de consultado o calendário escolar, podemos constatar que existem 23 blocos de 90 minutos no 1º período, 23 blocos também no 2º período e 16 no 3º período.

Com o objetivo de otimizar as aprendizagens e rendimento dos alunos, o Departamento de Educação Física e Desporto deste estabelecimento de ensino, definiu a seguinte Planificação Anual para o 11º ano de escolaridade: no 1º Período, a realização da bateria de testes do Fitnessgram e a abordagem ao Atletismo (Resistência), 1º Desporto Coletivo (Voleibol) e Badminton; no 2º Período a abordagem ao Atletismo (Estafetas/salto em altura), 2º Desporto Coletivo (Futsal) e Danças Sociais (chá-chá-chá/merengue); no 3º Período a abordagem ao Karaté e Ginástica Acrobática e novamente a realização da bateria de testes do Fitnessgram.

Estas matérias foram definidas tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física, a realidade da escola, mais concretamente, as instalações e materiais existentes. No 11º ano os alunos têm a oportunidade de escolher 2 desportos coletivos de entre 4 existentes (voleibol; andebol; Basquetebol; Futsal). Após realizada uma votação, em que cada aluno optou pelas duas modalidades favoritas, ficou decidida a inclusão do voleibol e do futsal na planificação anual.

No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): **duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes.**

O modelo de organização curricular adotado permite que **os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência**, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal.

O percurso educativo determina a aquisição de determinadas competências em diferentes domínios e matérias, proporcionando experiências motoras.

Assim, terei em consideração as Competências Gerais comuns a todas as Unidades Didáticas, os objetivos de domínio psicomotor, sócio – afetivo e cognitivo definidos para o 11º ano, por modalidade, que se traduzem em Competências Essenciais.

Em jeito de conclusão, esta fase de planeamento determinante para o bom funcionamento das aulas e proporcionou-me a melhoria da capacidade de análise e de decisão sobre as ações em relação a tudo o que envolve o Estágio Profissional. As melhorias foram notórias em relação à confiança para enfrentar eventuais imprevistos, em termos de gestão de conflitos, consegui atuar perante a turma de forma a ser mais objetivo sobre o que era pedido, consegui detetar as “ameaças” existentes aquando da leção das aulas e com isso gerir melhor todas as situações e consegui também detetar em mim pontos fortes e fracos existentes durante todo o processo.

4.3. Realização

A operacionalização do ensino é o momento onde é posta em prática a conceção e planeamento anteriormente mencionados. Penso ter conseguido passar da teoria à prática de forma a cumprir os objetivos propostos, fazendo com que os alunos obtivessem o máximo de aprendizagem possível e interiorizassem o gosto pela prática de exercício físico.

O meu objetivo principal foi conduzir sempre com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. Para que tal pudesse ser cumprido, é necessário criar um conjunto de regras e rotinas presentes em todas as aulas, tais como o ser pontual, fazer uma pequena introdução à aula, respeitar os colegas, respeitar a palavra do professor e estar atento em cada explicação ou mudança de exercício. Estes hábitos foram criados desde o início do ano letivo e exigidos em todas as aulas, o que fez com que a qualidade do processo fosse excelente.

O professor reflexivo, de acordo com Shön (1992) para além de encorajar, reconhecer e de dar valor à confusão dos seus alunos, tem também que fazer parte das suas obrigações, encorajar e dar valor à sua própria confusão, pois só quem ficar confuso e com incerteza sobre as coisas é que pode aprender – “é impossível aprender sem ficar confuso” (Shön, 1992, p. 85). Correspondente ao que diz o mesmo autor, “o grande inimigo da confusão é a resposta que se assume como verdade única” (Shön, 1992, p. 85).

Assim, o professor tem de aprender a ouvir os alunos e aprender a fazer da escola um lugar no qual seja possível ouvi-los, só assim a aula de Educação Física poderá constituir-se num ambiente de ensino e aprendizagem significativo, tanto para o professor como para os alunos (Basei, 2008).

Esta interação constante faz com que o professor reflita constantemente sobre as suas ações. A evolução dos alunos depende em grande parte da nossa capacidade de reflexão, de forma a fazer sempre as escolhas mais corretas que potenciem ao máximo a sua aprendizagem. Luckesi (2005), refere que sem um investimento efetivo e constante no processo de ensino e aprendizagem, estaria ainda à espera de um produto que os alunos não alcançavam. A partir desta afirmação podemos confirmar o que foi dito anteriormente. Muitas vezes o problema de os alunos não atingirem determinados objetivos está exatamente no professor que não soube adaptar a situação para que este tivesse condições de os atingir. Os alunos têm características diferentes e nós, professores, temos de ser capazes de saber potenciar essas mesmas características.

É através da observação que o professor regula todo o processo. No entanto, esta tem de ser feita também da forma mais correta. A primeira preocupação foi conseguir ter todos os alunos no campo de visão durante a maior parte do tempo de aula. Os alunos precisam de se sentir observados para não se desviarem da sua tarefa de aula. Logo, o meu deslocamento nas aulas teve sempre em atenção o facto de conseguir visualizar toda a turma. A observação pode também ser mais geral ou particular. Aprendi também que numa primeira fase devemos identificar os erros mais comuns verificados na maioria dos alunos. Nesta situação dei feedbacks gerais para toda a turma. Ultrapassados os erros principais, centrei-me particularmente em cada aluno a identificar erros específicos. Nestes casos o feedback transmitido foi somente ao aluno em questão. Penso que esta estratégia de intervenção foi a mais correta, na medida em que permitiu ganhar tempo nas fases críticas do processo, para que houvesse mais qualidade na fase de consolidação. Ter uma boa prestação na fase de observação fez com que os alunos sentissem confiança em mim, o que tornou mais fácil a gestão da turma.

A literatura enfatiza que, quanto mais competente o aluno se sentir, mais positivas serão suas reações e atitudes, e mais confortável ele se sentirá para manifestar comportamentos motivacionais intrínsecos e, conseqüentemente, maior será o seu envolvimento nas atividades (Cloes, 2005). Este pressuposto levou-me a refletir sobre a organização e adaptação das aulas. Tendo em conta a aprendizagem dos alunos, escolhi exercícios adaptados às capacidades para que estes obtivessem sucesso na sua realização e tentei maximizar o tempo de empenho motor dos alunos, diminuindo os tempos de espera e de transição entre exercícios. Para tal, tive sempre em atenção a escolha dos exercícios para que estes fossem intensos e o seu tempo de espera fosse somente o necessário para

uma pequena recuperação. A transição de exercícios era também pensada previamente. Para que este processo não causasse uma paragem excessiva na aula, a escolha dos exercícios era também pensada para que estes tivessem uma ligação organizacional. Como tal, a organização de espaços mantinha-se normalmente até ao final da aula, sendo que o tempo de paragem da aula correspondia somente ao tempo de instrução de cada exercício.

Um dos aspetos importantes na realização das aulas é a forma de interação com os alunos. Ronaldo Oleto (2006) diz-nos que a qualidade de informação precisa de algumas dimensões, tais como abrangência, acessibilidade, atualidade, confiabilidade, objetividade, precisão e validade. Para que tal acontecesse, tive muitas vezes de adaptar termos técnicos a uma linguagem mais corrente e usual para que os alunos conseguissem compreender melhor o que lhes era pedido.

No decorrer das aulas foi notada alguma discrepância na aptidão dos alunos. Na turma havia alunos com dificuldades em grande parte das atividades e alunos consideravelmente aptos. Proporcionar a todos uma evolução gradual não foi fácil, pelo que tive de adotar a realização de grupos por níveis de aprendizagem dentro da turma. Desta forma, procurei colocar aos alunos sempre um estímulo acima do seu nível de execução, pois assim poderiam evoluir e aprender o que está a ser ensinado consoante as suas capacidades/dificuldades. Muitas vezes, a complexidade dos exercícios propostos diferiam de grupo para grupo, no entanto o conteúdo de aprendizagem em cada aula foi sempre comum a toda a turma. Esta estratégia fez com que todos os alunos se sentissem motivados, uma vez que em todas as aulas, encaravam desafios exequíveis, que lhes proporcionavam a obtenção de sucesso na tarefa.

A minha relação com os alunos sempre foi baseada numa comunicação aberta, onde existiu confiança mútua, sempre com o maior respeito. Houve sempre um clima de aula agradável, em que estes não tinham receios em expor as suas dúvidas, opiniões ou outros assuntos em que eu pudesse ser útil. Na minha opinião a confiança é a base para o sucesso, no entanto, na relação professor/aluno deve existir sempre uma barreira que provoque um certo distanciamento para que não haja excesso de confiança e com isso surjam comportamentos indesejados relacionados com a falta de respeito ou falta de aplicação nas aulas. No meu caso, apesar de eu ser jovem, nunca houve quem transpusesse essa barreira de confiança.

Durante o decorrer das aulas os alunos mostraram interesse e empenho na realização das tarefas. No entanto, e como é natural, em casos pontuais havia quem não se sentisse motivado em determinada aula e relaxasse um pouco, baixando o empenho e consequentemente o seu rendimento. Nestes casos, tentei sempre perceber a razão do sucedido para que os pudesse ajudar e motivar de

forma a elevar novamente os seus desempenhos. Falar com eles sobre o que se passava era a minha primeira estratégia. Normalmente, após perceber a situação e transmitir alguns conselhos o problema estava solucionado. No entanto, em certos casos, quando este estava relacionado com o exercício em questão, tive de usar a minha criatividade para encontrar uma estratégia em que os alunos se auto motivassem. Porém existiram situações em que os alunos não responderam da melhor forma ao solicitado, só me restando lembrar-lhes que todas as atitudes seriam tidas em conta para a sua avaliação.

Assumi sempre uma postura correta, justa e exigente, adequada às características da turma e de cada aluno em particular. As minhas intervenções foram sempre no sentido de os ajudar a melhorar o seu rendimento, utilizando um vocabulário acessível e adequado, sem no entanto, deixar de utilizar a terminologia específica de Educação Física, encorajando-os, elogiando-os, promovendo a autonomia e responsabilidade de cada um.

Nesta fase da realização, as principais dificuldades surgiram ao nível dos desportos para quais não tive qualquer tipo de formação académica e que fazem parte do Programa da Educação Física para o Ensino Secundário e do projeto curricular de Educação Física da escola. Contudo, para colmatar essas dificuldades e poder corresponder às expectativas e necessidades dos alunos, procurei saber mais sobre essas modalidades, fazendo pesquisas na internet e em livros, debatendo ideias com os meus colegas de estágio e tirando dúvidas com o professor orientador. Nesta etapa penso que o trabalho em grupo foi essencial. A formação inicial de cada um dos estagiários é diferente, como tal, tivemos a oportunidade de nos completarmos uns aos outros. A minha maior dificuldade foi na aprendizagem das danças sociais. A colega de grupo de estágio ajudou-me bastante tanto na conceção como no planeamento das aulas uma vez que tinha mais conhecimentos na área. O karaté foi também abordado no terceiro período. Tendo praticado já esta modalidade, não foi completamente novo para mim, no entanto, o colega Hugo Sousa, foi praticante até há bem pouco tempo e sente-se também mais à vontade na área, facto que eu explorei para lhe pedir explicações e conselhos para a forma como abordar esta modalidade nas minhas aulas. No final, é recompensador notar a evolução dos alunos aliada à nossa própria evolução.

Para o meu aperfeiçoamento enquanto realizador de um processo ensino aprendizagem, tive uma grande ajuda do Professor Orientador, pois foi ele que me deu indicações durante o ano letivo em que estive envolvido e ajudou a gerir todas as situações presentes. Um líder tem de ser um orientador de processos e um colaborador para que as pessoas possam evoluir. Neste momento considero o Professor Orientador um excelente líder do meu processo, na qual me revejo futuramente a ajudar os

outros da mesma maneira que ele me ajudou. Sendo assim as opiniões dele foram fundamentais para a condução das aulas e orientação das mesmas. As opiniões dos meus colegas estagiários foram também bastante importantes. Durante todo o ano eles assistiram a muitas aulas minhas e no fim conversávamos sobre o que de positivo e negativo se tinha passado. Penso que só com esta grande ajuda pude realizar todo este processo de uma forma bem conseguida.

Sendo assim, a observação de aulas revelou-se de uma importância vital. Ao longo do ano, assisti sempre que pude às aulas dos meus colegas estagiários, pois para além de permitir a constatação de erros dos vários elementos do núcleo, foi fundamental para o enriquecimento da competência pedagógica de cada um. Através do confronto de ideias e de cuidadas reflexões traçavam-se linhas futuras de atuação, importantes para a correta execução desta importante tarefa do professor.

Desta forma, encarei o Estágio Profissional como um grande enriquecimento que me proporcionou uma maior preparação e confiança para o futuro. A realização ficou garantida por ter atingido os objetivos traçados para o ano letivo, e por ter desenvolvido competências pedagógicas que me permitiram encarar com segurança o processo de ensino aprendizagem.

4.4. Avaliação

O processo de avaliação contribui para a eficácia do ensino porque consiste na observação e interpretação dos seus efeitos. Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com um sentido de conduzir a uma tomada de decisão (Guba & Lincoln, 1981 cit. por Rosado & Silva (s.d.)).

Luckesi (2002) refere a importância da avaliação como um instrumento capaz de situar o aluno no seu processo de aprendizagem, para que nós, professores, possamos tomar decisões acertadas tendo em vista o seu desenvolvimento. Continuando, o mesmo autor acrescenta que assim, a avaliação não serve apenas como ferramenta de aprovação ou reprovação, mas funciona como um diagnóstico da situação em que se encontra o aluno tendo como «pano de fundo» a definição realizada de encaminhamentos adequados para a sua aprendizagem.

Como tal, a avaliação é um processo contínuo e de grande importância tanto para o professor, como para o aluno. Ao professor permite ter uma perspetiva da qualidade do seu ensino, procurando a cada dia melhorar e adaptar a sua prática consoante as variadas situações, com o objetivo de obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Também para os alunos a avaliação é fundamental na

medida em que serve de indicador para este possuir uma maior noção do nível em que se encontra, estimulando assim o aluno a cumprir aquilo que lhe é recomendado e possibilitando uma melhoria dos resultados.

A avaliação do processo de ensino é por isso fundamental, de forma a efetuar as alterações e os reajustes necessários para um processo ensino-aprendizagem de sucesso.

Os momentos de avaliação dos alunos, estiveram incluídos na organização geral do ano letivo, pois estes permitiram-me proceder a adaptações e reajustes ao nível das competências e estratégias a utilizar para garantir o sucesso da aprendizagem.

São então 3 os momentos de avaliação incluídos em cada modalidade, a avaliação inicial de carácter diagnóstico, a formativa e a sumativa.

O primeiro momento de avaliação, a diagnóstica, foi sempre efetuado na primeira aula de cada Unidade Didática. Nesta primeira aula foram realizados um conjunto de exercícios teste em que estão presentes os principais conteúdos, e têm como objetivo aferir o nível de desempenho dos alunos (domínio psicomotor) de uma forma geral, ou seja, em contexto turma, identificar as condições reais de ensino (recursos existentes e disponíveis) que possibilitará elaborar a Unidade Didática, de acordo com a mesma realidade.

É importante reforçar que esta avaliação é geral, realizada para aferir o nível da turma e não para avaliar cada aluno em particular. Como tal, esta avaliação não tem um carácter quantitativo, mas sim qualitativo, não influenciando a classificação final do aluno, sendo o único objetivo fornecer informações ao professor sobre o nível global da turma naquela matéria e acerca dos recursos que a escola lhe oferece.

Para perceber se houve melhorias da Aptidão Física de cada aluno ao longo do ano, foi realizada uma avaliação inicial através da aplicação do conjunto de testes da bateria de Fitnessgram. Estes resultados foram posteriormente comparados com os resultados dos mesmos testes realizados no final do ano letivo. Estes dados foram facultados ao aluno, em ficha própria para o efeito, através do e-mail pessoal.

No segundo momento de avaliação, a formativa, foram elaboradas fichas de observações e registo de comportamento para todos os domínios (domínio cognitivo, psicomotor e sócio afetivo). Estas fichas permitiram-me retirar o máximo de informações acerca do que ocorreu durante as aulas, o que me permitiu uma revisão constante da eficácia pedagógica, tendo como principal objetivo o sucesso do aluno.

Esta avaliação aplica-se em todas as aulas e posteriormente permitiu-me proceder à classificação de cada aluno, nos três domínios de aprendizagem sócio afetivo, cognitivo e psicomotor.

Para transmitir a componente cognitiva necessária aos alunos, o Núcleo de Estágio elaborou e facultou aos alunos o material didático necessário, para cada uma das Unidades definidas pelo grupo disciplinar.

Quanto ao último momento de avaliação, a sumativa, ocorreu sempre na última aula de cada Unidade Didática, sendo exatamente igual à avaliação diagnóstica, com o intuito de comparar os resultados atingidos com os obtidos inicialmente. Esta estratégia teve por objetivo perceber a progressão dos alunos em contexto de turma, bem como o grau de sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação é, por vezes, mal interpretada no sentido em que o professor situa a avaliação sumativa do aluno em relação à norma da turma, classificando-o pela sua *performance* e estágio de competência e menosprezando toda a sua evolução desde o primeiro momento de avaliação até este.

O propósito desta avaliação é chegar a uma classificação final para o aluno que deve ter em conta todas as competências adquiridas e a sua evolução. No fim da Unidade Didática o docente conseguirá perceber se o ensino foi adequado às exigências dos alunos e se os objetivos propostos, tendo em conta uma perspetiva de evolução, foram atingidos.

Assim, os critérios de avaliação da disciplina, definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física, foram entendidos como uma referência contínua, que respeita os domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo, que foram estruturados nas matérias a lecionar como um todo e não em domínios fracionados.

Deste modo, o aluno foi avaliado pelas suas competências no conjunto das matérias.

O grupo disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Francisco de Holanda definiu inicialmente parâmetros de Avaliação de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, avaliando o aluno em 3 domínios: o do “saber-fazer” (Domínio Motor 70%); o dos “saberes” (Domínio Cognitivo 15%) e o do “saber-estar” (Domínio Sócio afetivo 15%).

A princípio, senti dificuldades em efetuar avaliações comportamentais dos alunos aquando das avaliações diagnósticas nas primeiras aulas das modalidades iniciais.

Apesar de ter exercícios adequados às componentes que pretendia avaliar e, de a nível conceptual ter tudo definido e de ter preparado instrumentos ajustados, tive dificuldades em me conseguir concentrar na tarefa de avaliador e de gestor da própria aula, principalmente na fase inicial em que ainda não me senti totalmente confortável no espaço de aula.

A avaliação revelou-se uma tarefa difícil quando também tinha de gerir a aula, os alunos e realizar uma avaliação que se pressupõe individual. Neste sentido a avaliação formativa foi sendo cada vez mais facilitada pela organização e planificação da aula, pelo meu posicionamento na mesma e pela abstração de tarefas de gestão e controlo focando-me no essencial.

Com a observação das aulas dos meus colegas e com o aumento da experiência prática na análise de desempenho do aluno fui melhorando a minha capacidade avaliativa sentindo-me mais cómodo nos segundo e terceiro período, sendo capaz de conciliar as tarefas de gestão da aula com uma tarefa específica como sendo a avaliação.

Em relação aos resultados dos alunos durante este processo, posso dizer que corresponderam às expectativas. Todos eles tiveram consciência da importância da Educação Física no contexto escolar, aliado como é óbvio ao contexto da saúde. Durante o ano letivo, de uma forma geral, todos se empenharam na realização das aulas e não só no momento da avaliação sumativa, como acontece em alguns casos. Foi notada uma boa evolução por parte de todos os alunos em todas as modalidades. Para nós professores é recompensante notar essa mesma evolução, principalmente em alunos que inicialmente tinham muita dificuldade na realização dos conteúdos e no final da unidade didática já são capazes de realizar de forma razoavelmente correta, determinados exercícios com um razoável grau de dificuldade. É de referir que raramente tive necessidade de lhes lembrar acerca das classificações para que os alunos se empenhassem nas aulas. Como é natural, as classificações obtidas pelos alunos à disciplina foram bastante satisfatórias.

5. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Atualmente pretende-se uma escola em que se desenvolva uma cultura de participação, que se saiba partilhar a educação com a família, com os trabalhadores não docentes, com a comunidade envolvente e assim todos possam contribuir para o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade dos alunos, tornando-os cidadãos mais responsáveis e livres na sociedade.

Por isso, segundo Saraiva (2002), atualmente a escola exige novas posturas e responsabilidades de todos os grupos sociais que nela intervêm e colaboram para um desenvolvimento harmonioso e gradual, e acresce que “o papel do professor, como principal impulsionador e dinamizador será determinante para o sucesso”.

Ainda segundo o mesmo autor, o docente adota um papel fundamental na dinamização, participação e mobilização de todos os outros grupos sociais envolventes. Ele faz com que esses grupos deem o seu contributo na educação dos alunos, pois só assim a escola caminha para um lugar de cumprimento dos objetivos traçados.

Neste ponto do meu Relatório de Estágio Profissional irei expor todas as atividades promovidas pelo núcleo de estágio, grupo disciplinar de Educação Física e que procuraram a participação de toda a comunidade escolar, em que nós, estudantes estagiários, também participamos.

Durante este ano letivo foram realizadas várias atividades com o intuito de promover relações entre a escola e as várias entidades da comunidade, realçando o valor da educação e elevando o professor de Educação Física.

5.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

5.1.1. “dESFHrute 8x”

No presente ano letivo, os núcleos de estágio de Educação Física da Universidade do Minho da FADEUP e do ISMAI, propuseram o desenvolvimento de um conjunto diversificado de atividades desportivas, destinadas aos membros da comunidade educativa, à exceção dos alunos.

Com o clima de sedentarismo instalado nas vidas da maioria dos docentes e auxiliares da ação educativa, decidimos criar-lhes condições para a prática de exercício físico, principalmente com o objetivo de lhes despertar o gosto pelo desporto e alertar para os seus benefícios.

A atividade designou-se “*dESFHrute8x*”, tendo sido escolhidas oito modalidades, no sentido de proporcionar uma vez por mês, um momento de atividade física a todos os interessados. Assim, o pessoal docente e não docente da escola poderá desfrutar de momentos de exercício físico, convívio e lazer.

Como tal, as oito atividades foram distribuídas pelos quatro núcleos de estágio existentes. O nosso núcleo de estágio ficou responsável pela aula de Defesa Pessoal e de Hidroginástica. O outro núcleo de estágio da Universidade do Minho ficou com a aula de Futsal. O Núcleo de estágio da FADEUP ficou responsável pela aula de Voleibol, Bitoque e Badminton. O núcleo de estágio do ISMAI ficou responsável pela aula de Ginástica Localizada e Jump.

A primeira atividade desenvolvida por nós foi a Defesa Pessoal. Na sua conceção foi realizado um cartaz informativo (tal como nas outras atividades) e afixado na sala dos professores, sala dos professores de educação física e junto à secretaria da escola (local onde frequentemente passam os auxiliares de ação educativa), juntamente com uma ficha de inscrição e um folheto informativo sobre a defesa pessoal e a aula em questão. O objetivo da aula passou essencialmente pela simulação de situações reais do dia a dia, onde pudesse ser necessário conhecimento específico de defesa pessoal. Esta aula foi bem conseguida uma vez que tivemos alguns participantes, nomeadamente também alguns alunos do desporto escolar que se voluntariaram a experimentar as técnicas de defesa pessoal.

Penso ter sido vantajoso para todos o ensinamento destas técnicas, que não sendo normalmente muito utilizadas, podem ser úteis em situações menos agradáveis. No meu caso em particular foi muito enriquecedor pois não tive qualquer formação nesta área. A única experiência a este nível esteve na prática de Karaté ainda em idade muito tenra. O interesse e a necessidade em aprender mais sobre a Defesa Pessoal veio completar ainda mais a minha formação.

A segunda atividade realizada pelo nosso núcleo de estágio foi a aula de Hidroginástica. A sua conceção foi igual à referida anteriormente, com a afixação de cartazes, folhas de inscrição e folhetos informativos sobre a Hidroginástica nos locais também já referidos. O objetivo desta aula passou por despertar o gosto pela modalidade e incentivar à sua prática mais regularmente. Para isso concebemos uma aula de fácil realização, interessante e motivadora no complexo de Piscinas do Vitória Sport Clube. Este evento teve uma boa adesão, sentimos que as pessoas gostaram da aula e o feedback foi muito bom. Culminamos com um pequeno lanche que também foi do agrado de todos. Penso que conseguimos fazer chegar a mensagem a todos os presentes a despertar-lhes o gosto pela hidroginástica.

A nível pessoal foi bastante enriquecedor uma vez que nunca tinha tido contacto com esta modalidade na minha formação. Tive a necessidade de pesquisar e me informar para que estivesse preparado para dar uma parte da aula. Penso que estive à altura do desafio.

Nas restantes atividades marquei a minha presença sempre com o objetivo de colaborar e também aprender mais sobre as modalidades menos praticadas, nomeadamente o Bitoque, Ginástica Localizada e Jump.

5.1.2. XicOlimpíadas

Esta atividade realizada na pista Gémeos Castro e terrenos anexos em Guimarães, inseriu-se no plano anual de atividades promovida pelo grupo disciplinar de Educação Física e, este ano, com a colaboração dos núcleos de estágios, foi possível edificar as XicOlimpíadas. Estas consistiram na aliança da corrida de 60m, salto em comprimento e lançamento de peso ao já habitual Corta Mato. O Corta Mato é uma especialidade do atletismo que, enquanto modalidade individual, promove aspetos relacionados com o domínio físico, tais como adaptações cardiovasculares, circulatórias, respiratórias, melhorando o endurance individual, ou seja, a capacidade de realizar as tarefas diárias sem excessiva fadiga. No entanto, o principal objetivo desta atividade inserida no desporto escolar é desenvolver o gosto pelo desporto, particularmente pela prática do atletismo. Deste modo e, como resultados desta fusão de atividades, os objetivos pretendidos multiplicam-se com estas XicOlimpíadas. Estes foram todos evidentemente alcançados, uma vez que, se verificou um incremento das participações no evento com confraternização sadia entre os agentes educativos, professores, alunos e auxiliares de ação educativa. A acrescer a isto, todos os alunos participaram de forma empenhada e com a intenção de obter a melhor classificação possível, de acordo com as suas capacidades e com os comportamentos éticos desportivos desejáveis na prática desportiva.

Assim, esta iniciativa teve excelente adesão de 546 alunos, distribuídos pelos escalões de juvenis e juniores.

A organização da corrida de 60m ficou à nossa responsabilidade, o núcleo de estágio da FADEUP ficou responsável pela prova do salto em comprimento e o núcleo de estágio do ISMAI pela prova do lançamento do peso.

Na conceção deste evento participou todo o grupo disciplinar de Educação Física, incentivando todos os alunos a participarem. A divulgação foi feita através da afixação de cartazes na escola e a inscrição junto dos professores de Educação Física.

Penso que todo o processo de organização da atividade esteve de parabéns pela sua boa prestação. Os alunos não se sentiram perdidos tendo sempre o acompanhamento de alguém responsável para qualquer necessidade de informação. O Grupo de Educação Física congratula-se pelo grande sucesso desta atividade e enaltece o comportamento dos alunos que participaram nas várias provas.

5.1.3. Torneio Inter-turmas de Basquetebol 3x3

No âmbito do plano anual de atividades, o nosso núcleo de estágio ficou responsável pela organização do torneio inter-turmas de Basquetebol, o núcleo de estágio da FADEUP, pela organização do torneio inter-turmas de Futsal e o núcleo de estágio do ISMAI, pelo torneio inter-turmas de Voleibol.

Esta atividade foi realizada com o intuito de promover objetivo o convívio entre os participantes e a comunidade escolar através da prática da modalidade de basquetebol dos alunos da Escola Francisco de Holanda. A escola tem um grande número de jogadores de basquetebol federados de ambos os géneros e achamos pertinente a realização deste mesmo torneio, dando oportunidade aos restantes alunos de participarem. Para que não houvesse uma grande discrepância, sugeriu-se que o torneio fosse inter-turmas, para evitar a formação de equipas só com alunos federados.

O torneio de Basquetebol foi realizado no final do segundo período no pavilhão da escola, na chamada “semana aberta” onde os alunos não têm aulas, uma vez que a escola organiza um conjunto de atividades a eles direcionadas.

A preparação do torneio começou com cerca de duas semanas de antecedência, onde foram afixados cartazes com a informação essencial disponível. A inscrição dos alunos foi feita junto de cada professor de educação física, tendo estado abertas até dois dias antes do seu início. A sua adesão foi bastante satisfatória, com a participação de 32 equipas masculinas e 18 femininas, sendo cada equipa constituída por 4 elementos, ou seja, um total de 200 alunos.

A organização do torneio foi muito cuidada, desde a realização dos grupos e preparação das fases finais, à realização do mapa de jogos, mapa de campos, relatórios de jogos, disposição de responsáveis nos campos e articulação entre eles. É de destacar que estiveram a decorrer 8 jogos em simultâneo não tendo sido fácil manter uma boa sincronização entre os responsáveis de cada campo, no entanto tudo correu da melhor maneira. Não houve demoras na transição entre jogos tendo sido cumprido o horário estipulado para a fase de grupos e finais.

O balanço deste torneio foi francamente positivo, tendo-se revelado um sucesso na escola a sua realização, não só pela sua boa organização, mas também pela massa humana que envolveu entre participantes e adeptos.

A realização deste evento deixou todo o núcleo de estágio orgulhoso, uma vez que conseguimos fazer com que toda a comunidade escolar se envolvesse em torno de uma atividade desportiva. A nível pessoal foi bastante enriquecedor na medida em que me proporcionou perceber a dimensão deste tipo de atividades e o “trabalho de bastidores” que envolve.

5.1.4. Promoção da Atividade Física na Terceira Idade

No sentido de aumentarmos a relação com a comunidade, pensamos ser vantajoso a intervenção num lar de terceira idade. Apresentamos então um projeto ao lar de Santo António situado em Creixomil, conselho de Guimarães, onde nos propusemos a realizar uma atividade por semana junto dos utentes do lar.

O envelhecimento é um processo pessoal e cada sujeito pode apresentar involuções em níveis diferentes e em vários graus, devido ao declínio mais rápido de certas funções e capacidades, relativamente a outras (Osório & Pinto, 2007).

Após a nossa intervenção ter sido autorizada, ao longo das 11 semanas, o trabalho foi no sentido da procura de melhorias da força muscular e flexibilidade, aumento da capacidade cardiorrespiratória, da coordenação motora, equilíbrio e conscientização corporal. Com a atividade realizada pensamos contribuir para a redução de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, pela melhoria auto estima e bem-estar social com repercussões positivas na qualidade de vida, independente da idade. A atividade física, quando bem orientada e monitorada, é um meio que promove a saúde funcional do idoso.

Foi para nós imprescindível fazer do exercício físico uma rotina que proporcionasse acima de tudo prazer, para além dos benefícios e funcionalidades já mencionadas.

Foi para nós muito gratificante notar os inúmeros progressos que os idosos apresentaram, no entanto, foi também bastante marcante o carinho com que eramos recebidos em todas as aulas, a motivação e boa disposição com que estes as realizavam, e o facto de dizerem terem sentido a nossa falta e das nossas atividades.

No meu caso, foi a primeira vez que trabalhei com idosos e confesso ter adorado a experiência. É sem dúvida, um sentimento único saber que somos úteis, acarinhados e reconhecidos pelo nosso trabalho junto de pessoas desta faixa etária. Foi muito enriquecedor todo o tempo de empenho neste projeto, tendo contribuído muito para aumentar os meus conhecimentos e desta forma complementar a minha formação.

5.2. Outras Atividades

Além das atividades por nós realizadas, colaboramos também com o jornal da escola “Encontro”, na elaboração de alguns artigos para a publicação. Elaboramos a notícia das XicOlimpiadas, realizamos um artigo sobre os benefícios da atividade física, uma notícia sobre a atividade de Hidroginástica no âmbito do “dESFHrute” e por fim também uma referência ao trabalho por nós elaborado no Lar de Santo António, falando do seu contexto e objetivos. Acreditamos ser importante, tanto para nós Estagiários como para a escola esta troca de ideias e informações, para que haja uma maior envolvimento da nossa parte na escola e para que os alunos e professores conheçam o trabalho por nós realizado.

Após a realização das XicOlimpiadas, cerca de um total 10 alunos da escola ficaram apurados para o corta mato regional, divididos pelas categorias de juvenis e juniores masculinos e femininos. Como tal, aquando da sua realização na pista Gémeos Castro e terrenos anexos em Guimarães, marcamos também a nossa presença. Fomos com o objetivo de ficar a conhecer a dinâmica do evento e ajudar no que fosse necessário. Este é sem dúvida um evento que envolve muitas escolas e como tal muitos estudantes. A sua dimensão é considerável e sendo já uma tradição a sua realização é um momento muito ansiado pelos alunos. O ambiente de competição saudável é impressionante e faz sentir “vivo”, tanto aqueles que participam efetivamente nas provas como quem faz parte da organização. Falando deste mesmo aspeto, foi notado que a sua organização é bastante boa e envolve bastantes pessoas. O acesso à informação era bastante fácil, os acessos bastante rápidos e os postos de ajuda estavam sempre disponíveis. Mesmo não tendo participado na organização, a presença neste evento foi bastante enriquecedora. Permitiu-me ficar com uma ideia clara de como funciona este tipo de provas.

Outro evento por mim acompanhado de perto foi o “Compal Air” realizado na Escola Secundária de Vizela. Esta atividade é um torneio regional de Street Basket, onde a nossa escola participou com várias equipas masculinas e femininas pelos escalões de juvenis e juniores. Dada a qualidade dos nossos alunos a esta modalidade, conseguimos obter excelentes resultados, colocando duas equipas na final de júnior feminino, uma equipa na final de júnior masculino e vencendo o torneio em juvenis masculinos e juvenis femininos. A organização deste torneio foi bastante eficaz, cumprindo com a sua tarefa, não defraudando as expectativas. Este é também um evento com tradição, mobilizando bastantes jovens de várias escolas da região.

Com o grupo disciplinar de Educação Física colaboramos também na realização de uma FlashMob. Este evento surgiu no âmbito de um roteiro cultural organizado pelo grupo disciplinar, onde foi realizada uma dança coreografada pelos alunos da escola que participaram no projeto.

A nossa intervenção foi no sentido de ensinar a coreografia aos nossos alunos e sensibiliza-los para a participação na FlashMob.

Foram realizadas várias reuniões para que este evento pudesse ser realizado com sucesso, pois engloba bastantes pessoas, pelo que dificulta o processo de conceção. As primeiras reuniões foram no sentido de ensinar a coreografia a todos os estagiários para que estes pudessem ensinar os seus alunos. Numa fase mais avançada, foram marcadas mais reuniões, estas já com os alunos interessados em participar, para que estes pudessem ensaiar em conjunto a coreografia.

Penso ter sido uma atividade que teve sucesso, uma vez que se notou empenho e interesse por parte dos alunos na sua realização. Foi positiva também a intervenção dos estagiários pois sem o interesse e disponibilidade de todos a concretização desta atividade com o nível de qualidade desejado não seria possível.

5.3. Direção de Turma

A área 2 de participação na vida escolar assume também, que os estudantes estagiários acompanhem e observem o Diretor de Turma em todas as suas funções e competências do cargo.

Por ser uma das tarefas inerentes à função do professor e por não a desempenharmos neste ano letivo de estágio profissional, tive o cuidado de acompanhar de uma forma mais próxima o trabalho da diretora de turma do 11CT6, assistindo às diversas reuniões, compreendendo o papel multifuncional do diretor de turma ligado à escola e às tarefas a realizar no seu cargo, mais especificamente seguindo as leis que regem a sua função. Por outro lado, percebi o seu papel de gestor de recursos humanos tendo em conta os alunos, os encarregados de educação e os professores das várias disciplinas da turma.

Desde cedo me apercebi que para que o diretor de turma mantenha o bom funcionamento e trabalho na turma é necessário que o mesmo desempenhe as suas funções com rigor e organização criando e incutindo um ambiente de responsabilidade com alunos, professores e encarregados de educação.

Neste sentido, é fundamental que o Diretor de Turma seja capaz de sensibilizar os encarregados de educação para tarefas de acompanhamento dos seus educandos. É importante a vinda regular à escola, realçar o empenho do seu educando e fomentar hábitos de trabalho, criar um ambiente favorável ao trabalho e desenvolvimento e procurar também acompanhar a evolução do seu educando através da preocupação com a data das avaliações e preparação para as mesmas.

Assim, é evidente que o Diretor de Turma tem um papel de mediador entre a escola e a família, mas, para que tal possa ocorrer, tem de ser um gestor de relações nas reuniões efetuadas.

Nas reuniões de Conselho de Turma reparei numa preocupação do Diretor de Turma em estar constantemente a incentivar e alertar os restantes colegas professores para o cumprimento das tarefas e regras da sua função, mas também, em serem cada vez mais competentes e participantes na evolução dos seus alunos.

Desta forma, algumas das funções inerentes ao cargo de Diretor de Turma são as de estabelecer sinergias entre os alunos, os pais, os professores e a escola, este deve marcar reuniões com os Encarregados de Educação distribuídas pelos diferentes Períodos ao longo do ano letivo com o propósito de dar a conhecer as atividades a desenvolver na turma tal como o desenvolvimento dos alunos, deve presidir as reuniões de Conselho de Turma onde serão discutidos os mais diversos assuntos relacionados com a mesma e onde cada professor propõe as avaliações da sua disciplina, deve pedir a todos os professores da turma informações acerca das avaliações intercalares e deve, por fim, fazer o tratamento das faltas e respetivas justificações por parte dos Encarregados de Educação tal como as matrículas dos alunos.

Este contacto com a Diretora de Turma permitiu-me, assim, reconhecer a importância do cargo não só como gestor administrativo mas como gestor de todo o processo educativo dos alunos da turma, sendo um dos responsáveis pelo seu desenvolvimento.

6. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

A influência do pequeno-almoço no índice de massa corporal (IMC) em adolescentes

6.1. Introdução

No âmbito da realização do estágio profissional, e na área de investigação e desenvolvimento pessoal, surgiu a proposta da realização de um estudo descritivo dentro da comunidade escolar, mais concretamente nos alunos das 5 turmas dos respetivos professores estagiários. O tema do estudo foi então discutido, tendo sido acordado a incidência sobre a atividade física e alimentação.

Ao longo das últimas décadas, têm-se verificado que hábitos alimentares inadequados e a falta de exercício físico estão cada vez mais envolvidos no desenvolvimento da obesidade. A obesidade é caracterizada por uma acumulação excessiva de gordura corporal prejudicial à saúde (Reilly, 2006). Como tal, o título geral definido para o estudo é “a influência da prática de atividade física regular e dos hábitos alimentares na aptidão física e na composição corporal dos alunos.

Uma vez que o núcleo de estágio é constituído por 5 elementos, consideramos ser uma boa opção, de forma de realizar um estudo mais completo e detalhado, dividirmos o tema principal em subtemas para que cada um dos elementos do grupo trabalhasse individualmente um desses subtemas.

O presente estudo realizado em conjunto pelos 5 elementos do núcleo de estágio, tem por objetivo geral verificar qual a influência da prática de atividade física regular e dos hábitos alimentares na aptidão física e na composição corporal dos alunos.

Atualmente os hábitos alimentares têm sido muito discutidos e nos últimos anos têm crescido de forma alarmante o número de obesos em toda a população mundial. Naturalmente, os estudos sobre este tema têm-se multiplicado, no entanto, para um maior aprofundamento da matéria a nível da comunidade escolar, o subtema por mim escolhido é “a influência do pequeno-almoço no índice de massa corporal (IMC) dos alunos”.

Em relação aos hábitos alimentares em causa, iremos direcionar o nosso estudo para analisar e compreender o papel da realização ou não da primeira refeição do dia, ou seja, o pequeno-almoço, bem como o local onde esta é efetuada, apurando a sua relação com o IMC. A escolha recaiu sobre o pequeno-almoço, uma vez que a informação da sua realização ou não já nos tinha sido facultada no início do ano letivo através do inquérito sócio biográfico. Outra razão que contribuiu para a escolha foi

o facto de muitas das aulas de educação física serem ao primeiro bloco da manhã e alguns dos alunos cometerem a irresponsabilidade de praticar exercício físico em jejum.

O pequeno-almoço é uma refeição que tem vindo a ser muito discutida pela investigação científica. Devido à sua importância e pela influência que tem no dia alimentar das crianças, são vários os fatores que o afetam. Alguns já foram estudados, mas muitos estão por analisar com mais pormenor. É por estas razões que o estudo do pequeno-almoço continua a ser um tema atual.

6.2. Revisão da literatura

Atualmente, a saúde das crianças e jovens tem sido afetada pelas práticas da vida urbana. As mudanças nos hábitos alimentares, em conjunto com outras alterações no estilo de vida, especialmente aquelas relacionadas ao nível de atividade física, podem ter contribuído para o aumento das taxas de prevalência do excesso de peso (Sichieri, 1998).

Vários estudos demonstram que, com o avanço da tecnologia, as crianças e jovens estão cada vez mais sedentários, passando demasiadas horas paradas em frente à televisão ou computador (Dietz, 2001; Wrotniak, 2004; Giammattei, 2003), sendo por isso consensual que o nível de atividade física em crianças e adolescentes é cada vez menor (Currie, 2004; Frelut, 2001; Wrotniak, 2004).

Os hábitos alimentares e de estilo de vida adquiridos durante a infância e a adolescência têm importantes repercussões no estado de saúde dos indivíduos e no seu bem-estar físico e emocional e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (W.H.O., 2004).

A prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes tem aumentado em grande proporção nos últimos anos e já é considerada um problema de Saúde Pública pela Organização Mundial de Saúde (W.H.O., 2004), por isso, Pensa-se que o padrão e comportamento alimentar inadequados estabelecidos desde a infância podem favorecer o desenvolvimento da obesidade e doenças cardiovasculares (Moreira e Peres, 1998).

A adolescência corresponde a um período da vida no qual ocorrem profundas modificações no crescimento e maturação do ser humano, na formação de valores e hábitos que irão repercutir, até à vida adulta e, ao mesmo tempo, uma fase de autoconhecimento, de extrema descoberta e preocupação com o corpo. Por anteceder à idade adulta, a adolescência deve ser considerada de grande importância para que se estabeleçam intervenções que possam modificar riscos futuros

(Carneiro et al., 2000). A educação alimentar deve iniciar-se o mais cedo possível para prevenir o desenvolvimento do excesso de peso e obesidade.

Para além de ser reconhecida clinicamente como uma doença, a obesidade é também um importante fator de risco para outros problemas de saúde. Doenças cardiovasculares

(hipertensão e dislipidémias), diabetes mellitus tipo II, asma, infertilidade, gota, doenças hepáticas, deformações ortopédicas, alguns tipos de cancro e redução da esperança média de vida em 9 anos são alguns dos problemas associados (Reilly, 2006). A obesidade infantil é um dos maiores problemas de saúde pública por duas razões: a obesidade em criança prolonga-se frequentemente até à idade adulta, estando ligada ao aumento da mortalidade e morbilidade; as patologias associadas (Padez *et al*, 2004).

Um estilo de vida saudável precisa ser introduzido de forma gradual e mantido na idade escolar, dando prioridade à formação de hábitos alimentares adequados. Dessa forma, a intervenção na promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser enfatizada durante a infância para que permaneçam ao longo da vida.

O conhecimento em nutrição também pode influenciar os hábitos alimentares, sugerindo-se que a educação nutricional seja incorporada no currículo escolar, envolvendo ativamente professores, comunidade escolar e família, de forma a trazer informações sobre nutrição e aspetos relacionados aos alimentos (Triches e Giugliani, 2005; Pérez-Rodrigo e Aranceta, 2001).

A adolescência é considerada uma fase da vida muito vulnerável do ponto de vista nutricional por várias razões. Primeiro, porque há uma grande exigência nutricional, consequência do rápido desenvolvimento e crescimento físico (Spear, 2002; Moreira e Peres, 1998; Story *et al*, 2002). Segundo, porque é frequente a alteração no estilo de vida e hábitos alimentares, que afeta as necessidades e a ingestão nutricional (Spear, 2002; Moreira e Peres, 1998; Story *et al*, 2002). Terceiro, porque existe adolescentes com necessidades nutricionais específicas como os desportistas, os portadores de doenças crónicas, os que fazem dietas excessivamente restritas ou aqueles que consomem álcool ou drogas (Spear, 2002).

A distribuição da comida necessária diariamente deve ser repartida por várias refeições, a intervalos de 3 a 4 horas, com um pequeno-almoço suficiente, completo e equilibrado, e atendendo a que o jejum noturno não deve ultrapassar 10 horas (Peres, 1994)

O pequeno-almoço é reconhecido tradicionalmente pelos nutricionistas, como sendo a refeição mais importante do dia (Nicklas *et al*, 1998).

Uma alimentação saudável implica iniciar o dia com um pequeno-almoço completo, equilibrado e ajustado às necessidades nutricionais. A merenda a meio da manhã assume importância reforçada em crianças em idade escolar.

Durante toda a infância, a alimentação correta desempenha um importante papel no crescimento e desenvolvimento da criança e na preservação da sua saúde, pois, para além de satisfazer as elevadas necessidades nutricionais desta idade, serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida.

A criança que vai para a escola deve tomar em casa um pequeno-almoço completo e equilibrado para poder começar a sua jornada escolar da melhor forma possível.

O valor calórico do pequeno-almoço deverá corresponder a 20% do total das necessidades calóricas diárias. Deve ser completo contendo alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos. É uma refeição muito importante para o equilíbrio alimentar e dela poderão fazer parte os seguintes alimentos: 250 ml de leite ou 2 iogurtes ou uma fatia de queijo; uma peça de fruta ou um batido natural de frutos ou vegetais; pão de mistura, cereais ou farinha de cereais; 5 gr de manteiga; um ovo ou uma fatia fina de carne magra (Coimbra e Amaral, s.d.).

Se o período de tempo entre o pequeno-almoço e o almoço for superior a 3 horas e meia as crianças deverão fazer uma pequena refeição a meio da manhã. Esta fornecerá os nutrientes necessários para evitar o cansaço e a falta de concentração que iriam refletir-se negativamente no rendimento escolar matinal. Deverá ter um valor calórico correspondente a 10% do total das necessidades calóricas diárias (Coimbra e Amaral, s.d.). O autor apresenta alguns exemplos destas merendas: pão com queijo ou com uma fatia de carne magra; uma peça de fruta e algumas bolachas; um iogurte e uma fatia de pão mistura; um copo de leite e uma fatia de pão levemente barrada com manteiga; pão com salada e uma peça de fruta.

Esta magnitude de importância atribuída a um pequeno-almoço equilibrado, resulta dos benefícios que advêm do seu consumo, nomeadamente numa melhor densidade e adequação nutricional e num contributo energético mais favorável ao nível de um menor consumo de gordura e maior de hidratos de carbono (Schlundt *et al*, 1992). A ingestão do pequeno-almoço, pode também interferir na saciedade e contribuir para uma melhor regulação da ingestão (Peres, 1994), pelo que é uma refeição fulcral a incluir em programas de emagrecimento (Peres, 1996).

Em contrapartida aos benefícios apontados, as alterações que decorrem do estado de jejum, nomeadamente pela omissão do pequeno-almoço, podem resultar na diminuição da capacidade intelectual (Peres, 1994) e da qualidade global do trabalho, e em fadiga (Peres, 1994). O pequeno-

almoço é pois uma refeição determinante, particularmente em idade escolar para ganhar atenção, promover um comportamento tranquilo e melhorar variáveis psicomotoras, nomeadamente ao nível de movimentos e precisão de gestos, como comprovam vários estudos a seguir referidos (Peres, 1994).

É universalmente reconhecida a importância do pequeno-almoço. Esta refeição tem sido considerada como a mais importante do dia. Muitos estudos apontam também para uma possível associação entre o consumo do pequeno-almoço e a manutenção do peso normal em crianças e adolescentes (Rampersaud *et al*, 2005).

Em estudos realizados nos E.U.A., verificou-se que o consumo do pequeno-almoço entre crianças e adolescentes tem diminuído ao longo do tempo. É esta a refeição que crianças e adolescentes omitem mais vezes sendo mais frequente nas raparigas do que nos rapazes (Rampersaud *et al*, 2005).

A omissão desta refeição, afeta a concentração, a aprendizagem e consequentemente o rendimento escolar (Story *et al*, 2002; Rampersaud *et al*, 2005). Esta prática alimentar aparece associada a determinados estilos de vida como fumar, falta de atividade física, dieta e preocupações com o peso corporal. Pelo contrário a ingestão do pequeno-almoço é associada com escolhas alimentares mais saudáveis e o inverso associado ao maior consumo de "snacks" ricos em gordura (Rampersaud *et al*, 2005).

A pressão social traduzida na forte discriminação do gordo e no culto da magreza, isolada ou conjugada com outros fatores, leva muitas vezes o adolescente a construir uma visão distorcida da sua auto imagem. A extrema preocupação com o peso e a aparência física nos adolescentes, embora mais frequente nas raparigas do que nos rapazes, têm sido referidos em vários estudos. Esta situação pode estar na origem da omissão de refeições ou adoção de regimes alimentares carenciados ou desequilibrados (Story *et al*, 2002)

Segundo Nicklas e colaboradores, as crianças que iniciam o dia com pequeno-almoço, consomem mais energia, vitaminas e minerais (Nicklas *et al*, 1993). Por outro lado a ingestão média de hidratos de carbono totais e simples, colesterol e potássio é inferior, sendo superior a de sódio e gordura saturada nas que omitem o pequeno-almoço (Nicklas *et al*, 1993).

A capacidade de recordar uma lista de palavras e uma história contada em voz alta, foi afetada de forma adversa pelo jejum, tendo-se verificado a reversão desse mesmo efeito, após a ingestão de uma bebida suplementada em glicose (Benton e Parker, 1998), o que vem ao encontro de uma teoria que defende a existência de uma relação entre os níveis plasmáticos de glicose e a memória a curto prazo (Benton e Parker, 1998).

Porém um outro estudo verificou a associação entre o aumento em uma unidade do IMC e uma maior tendência para a diminuição do consumo do pequeno-almoço (Siega-Riz et al, 1998).

Existe uma relação inversa entre o IMC e a ingestão do pequeno-almoço. Aqueles que ingerem o pequeno-almoço com regularidade tendem a ter uma massa corporal mais baixa que aqueles que falham o pequeno-almoço e os indivíduos obesos são mais propícios a falhar o pequeno-almoço ou a consumir alimentos com pouca energia ao pequeno-almoço (Cho *et al*, 2003; Berkey *et al*, 2003).

No estudo *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES III), o pequeno-almoço foi definido como “o consumo de qualquer alimento”. O estudo NHAES III indica que as pessoas que falham o pequeno-almoço têm uma média de IMC superior e adicionalmente demonstra que isto é verdade mesmo depois de ajustado para o género, idade, raça, estatuto socioeconómico e outros fatores relacionados com o estilo de vida (Cho *et al*, 2003). Esta análise demonstra que ingerir o pequeno-almoço é importante, mas que o tipo de pequeno-almoço pode ser uma influência importante no IMC (Cho *et al*, 2003; Moore *et al*, 2007).

Nos estudos relacionados com o tema, o mais comum é a utilização do índice de massa corporal (IMC, obtido pela divisão do peso corporal pela altura elevada ao quadrado) como indicador de sobrepeso ou obesidade em adolescentes. O IMC é um método de avaliação nutricional de baixo custo e de fácil realização, no entanto tem uma limitação, a não distinção dos diferentes componentes da massa corporal (água, massa muscular, massa adiposa), tendo em conta que a massa muscular é mais pesada do que a massa adiposa.

6.3. Objetivos

O presente estudo tem por objetivo geral, tendo em consideração a junção dos estudos realizados por cada elemento do núcleo de estágio da UM presente na Escola Secundária Francisco de Holanda, verificar qual a influência da prática de atividade física regular e dos hábitos alimentares na aptidão física e na composição corporal dos alunos.

No entanto, centrando-me na especificidade do meu estudo, o objetivo é verificar se o pequeno-almoço tem influência nos valores de IMC dos alunos, ou seja, pretendo confirmar a teoria de que os alunos que não tomam o pequeno-almoço, apresentam valores mais elevados de IMC do que aqueles alunos que cumprem a primeira refeição do dia. Pretendo também verificar se a não ingestão do

pequeno-almoço é mais frequente no género feminino. Aprofundando mais um pouco o estudo, irei apurar se o facto da omissão do pequeno-almoço tem alguma relação com a idade.

6.4. Metodologia

Tabela I - Caracterização da amostra.

			Idade			Total
			16	17	18	
Género	Feminino	n	34	31	1	66
		%	51,5%	47,0%	1,5%	100,0%
	Masculino	n	15	23	3	41
		%	36,6%	56,1%	7,3%	100,0%
Total	n	49	54	4	107	
	%	45,8%	50,5%	3,7%	100,0%	

Este é um estudo descritivo onde a amostra é constituída pelos alunos de 5 turmas. Ao observarmos a tabela 1, verificamos que o total da amostra é de 107 alunos, onde 66 (61,7%) são do género feminino e 41 (38,3%) do género masculino.

Das 66 raparigas, 51,5% têm 16 anos e 47% têm 17. Dos 41 rapazes 36,6% têm 16 anos, 56,1% têm 17 anos e 7,3% têm 18. Com 18 anos de idade surgem apenas 4 alunos, ou seja 3,7% da amostra total, 1 do género feminino e 3 do masculino. Como o número de alunos com 18 anos é muito reduzido, estes serão inseridos e trabalhados ao longo do estudo, no grupo dos alunos com 17 anos.

Os valores de IMC da amostra foram apurados no momento da realização da bateria de testes do fitnessgram no início do ano letivo 2011/2012, onde cada aluno foi pesado e medido. Para o peso, foi utilizada uma balança digital cujos valores foram registados com arredondamento aos 0.1Kg. Para a altura, foi utilizado uma balança mecânica com medidor de altura, cujos valores foram registados com arredondamento aos 0.1cm.

O IMC foi apurado de acordo com a fórmula estandardizada para o efeito, nomeadamente, a relação entre o peso em quilogramas, dividido pela altura em metros ao quadrado $[IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}]$.

Para aferir a classificação dos valores do IMC foram utilizadas as tabelas do Fitnessgram, onde são indicados os valores fitnessgram para a zona saudável de aptidão física. Os valores de referência da zona saudável variam de acordo com a idade e género. Consideramos os valores abaixo do limite da zona saudável como “Peso Reduzido”, os valores dentro da zona saudável como “Peso Normal” e os valores acima do limite da zona saudável como “Excesso de Peso”.

Com o intuito de melhor conhecer a realidade com que nos deparamos inicialmente e mais objetivamente realizar uma análise mais profunda dos estudantes nos vários domínios (psicomotor, sócio - afetivo e psicológico, económico e outros), o núcleo de estágio da UM presente na Escola Secundária Francisco de Holanda, elaborou um inquérito sócio biográfico seguindo os seguintes pontos: 1. Dados Biográficos, 2. Percorso Escolar, 3. Especificidade da Disciplina, 4. Hábitos e Estilo de Vida. Inserido no ponto 4, constou a questão da realização ou não do pequeno-almoço bem como o seu local.

Posteriormente estas informações foram inseridas para uma base de dados e o tratamento das mesmas foi realizado no programa SPSS 19.0. Deste modo, o estudo apresentará resultados de carácter quantitativo relativamente à relação dos hábitos alimentares com o valor de IMC.

6.5. Resultados

Tabela II - Local do pequeno-almoço segundo o género e idade.

Género				Local_PA			Total
				Não toma PA	Casa	Escola	
Feminino	Idade	16	n	8	22	4	34
			%	23,5%	64,7%	11,8%	100,0%
		17	n	8	18	6	32
			%	25,0%	56,3%	18,8%	100,0%
	Total		n	16	40	10	66
			%	24,2%	60,6%	15,2%	100,0%
Masculino	Idade	16	n	0	12	3	15
			%	,0%	80,0%	20,0%	100,0%
		17	n	6	18	2	26
			%	23,1%	69,2%	7,7%	100,0%
	Total		n	6	30	5	41
			%	14,6%	73,2%	12,2%	100,0%
Total	Idade	16	n	8	34	7	49
			%	16,3%	69,4%	14,3%	100,0%
		17	n	14	36	8	58
			%	24,1%	62,1%	13,8%	100,0%
	Total		n	22	70	15	107
			%	20,6%	65,4%	14,0%	100,0%

Como podemos verificar na tabela 2, do total da amostra, 20,6% não tomam o pequeno-almoço, sendo que dos restantes 79,4% que o tomam, 65,4% fazem-no em casa e 14% na escola.

Considerando somente o género feminino verifica-se que 24,2% da amostra não toma o pequeno-almoço, 60,6% realizam-no em casa e os restantes 15,2% na escola. Nas jovens de 16 anos, 23,5% destas não realizam o pequeno-almoço, 64,7% tomam o pequeno-almoço em casa e as restantes 11,8% na escola. Nas jovens de 17 anos de idade podemos verificar que existe um aumento na percentagem de alunas que não tomam pequeno-almoço, bem como nas que o realizam na escola. Sendo assim, 25% das que têm 17 anos não tomam pequeno-almoço, 56,3% tomam-no em casa e as restantes 18,8% na escola.

No género masculino podemos concluir que 14,6% não tomam o pequeno-almoço, um número inferior ao verificado no género feminino, 73,2% realizam o pequeno-almoço em casa, mais 12,6% do que no género feminino e os restantes 12,2% tomam o pequeno-almoço na escola, também um número inferior ao verificado no género feminino. Tendo consideração a idade no género masculino, podemos concluir que com 16 anos nenhum jovem toma o pequeno-almoço na escola, uma vez que 80% o realiza em casa e 20% na escola. Com 17 anos de idade, podemos verificar que 23,1% não tomam pequeno-almoço, 69,2% o realiza em casa e os restantes 7,7% na escola. A tendência verificada no género feminino com o aumento da idade manteve-se nos jovens masculinos, uma vez houve um aumento de 23,1% nos que não tomam pequeno-almoço e uma diminuição de 10,8% nos que realizam pequeno-almoço em casa. A exceção está nos que tomam pequeno-almoço na escola, uma vez que ao contrário do verificado no género feminino, existe uma diminuição de 12,3% com o aumento da idade.

Tabela III - Classificação do IMC segundo o local do pequeno-almoço.

			Designação_IMC			Total
			Peso reduzido	Peso normal	Excesso de peso	
Local_PA	Não toma PA	n	1	14	7	22
		%	4,5%	63,6%	31,8%	100,0%
	Casa	n	9	61	0	70
		%	12,9%	87,1%	,0%	100,0%
	Escola	n	1	12	2	15
		%	6,7%	80,0%	13,3%	100,0%
Total	n	11	87	9	107	
	%	10,3%	81,3%	8,4%	100,0%	

Em relação à classificação do IMC, podemos verificar a partir da tabela 3, que a maior parte da amostra (81,3%) apresenta peso normal, sendo que somente 10,3% apresentam peso reduzido e apenas 8,4% revela excesso de peso.

Podemos verificar que dos 22 alunos que não tomam pequeno-almoço, 31,8% têm excesso de peso, 63,6% têm peso normal e apenas 4,5% apresentam peso reduzido. Dos 70 alunos que tomam

pequeno-almoço em casa, nenhum apresenta excesso de peso, 87,1% apresentam peso normal e 12,9% têm peso reduzido. Considerando os 15 alunos que tomam pequeno-almoço na escola, 13,3% apresentam excesso de peso, 80% têm peso normal e apenas 6,7% tem peso reduzido.

Tabela IV - Classificação do IMC segundo a realização do pequeno-almoço.

			Toma_PA		Total	Valor p
			Sim	Não		
IMC	Peso reduzido	n	10	1	11	,000
		%	90,9%	9,1%	100,0%	
	Peso normal	n	73	14	87	
		%	83,9%	16,1%	100,0%	
	Excesso de peso	n	2	7	9	
		%	22,2%	77,8%	100,0%	
Total	n		85	22	107	
	%		79,4%	20,6%	100,0%	

Para uma leitura mais simples, podemos observar a tabela 4, onde só surgem os dados relativos à toma ou não do pequeno-almoço e a sua relação com o IMC. Podemos notar assim mais claramente a influência desta refeição no IMC, sendo que dos alunos com excesso de peso, 77,8% destes não tomam o pequeno-almoço. Dos alunos que têm peso reduzido e peso normal, a esmagadora maioria toma o pequeno-almoço, sendo 90,9% dos alunos com peso reduzido e 83,9% dos alunos com peso normal.

Na coluna da direita surge o valor de p, que sendo .000, nos confirma que existe diferenças significativas entre o índice de massa corporal e a tomada ou não do pequeno almoço, sendo os adolescentes que não tomam o pequeno almoço aqueles que maior percentagem apresentam de excesso de peso.

Tabela V - Classificação do IMC segundo o género e idade.

Género				Classificação IMC			Total
				Peso reduzido	Peso normal	Excesso de peso	
Feminino	Idade	16	n	1	28	5	34
			%	2,9%	82,4%	14,7%	100,0%
		17	n	1	30	1	32
			%	3,1%	93,8%	3,1%	100,0%
	Total		n	2	58	6	66
			%	3,0%	87,9%	9,1%	100,0%
Masculino	Idade	16	n	4	11	0	15
			%	26,7%	73,3%	,0%	100,0%
		17	n	5	18	3	26
			%	19,2%	69,2%	11,5%	100,0%
	Total		n	9	29	3	41
			%	22,0%	70,7%	7,3%	100,0%
Total	Idade	16	n	5	39	5	49
			%	10,2%	79,6%	10,2%	100,0%
		17	n	6	48	4	58
			%	10,3%	82,8%	6,9%	100,0%
	Total		n	11	87	9	107
			%	10,3%	81,3%	8,4%	100,0%

A partir da tabela 5, podemos verificar a relação do género e idade com a classificação do IMC da amostra.

Em relação ao género feminino podemos verificar que a grande parte apresenta peso normal, neste caso 87,9%. Com peso reduzido verifica-se apenas 3% e com excesso de peso surgem 9,1%. Tendo em conta a idade, considerando somente as jovens do género feminino com 16 anos, concluímos que 82,4% apresentam peso normal, 2,9% peso reduzido e 14,7% excesso de peso. Comparando estes valores com as jovens de 17 anos, podemos verificar que existe um aumento de 11,4% nas jovens com peso normal, verificando-se por isso um total de 93,8%, com peso reduzido o valor sobe ligeiramente para 3,1% e com excesso de peso o valor desce significativamente para os 3,1%.

Considerando somente o género masculino, ao observarmos a tabela concluímos que 70,7% destes apresentam peso normal, em 22% verifica-se peso reduzido e apenas 7,3 apresentam excesso de peso.

Tendo em conta a idade, nos jovens de 16 anos verificamos que 73,3% destes apresentam peso normal e 26,7% peso reduzido, não se registando casos de excesso de peso. Comparando com os jovens de 17 anos de idade, regista-se uma redução de 4,1% de jovens com peso normal, verificando-se por isso 69,2% dos casos, com peso reduzido existe uma pequena descida do valor para 19,2% e nos casos de excesso de peso um aumento para 11,5%.

Se apurarmos só a relação com a idade não fazendo a distinção entre géneros verificamos que nos jovens com 16 anos de idade, 10,2% apresentam peso reduzido, apenas 0.1% menos do que os jovens de 17 em que se verifica 10,3%. No caso dos jovens com peso normal podemos observar que com 17 anos de idade o valor é superior, surgindo em 82,8% dos casos, comparando com os 79,6% que surgem nos jovens com 16 anos. Com excesso de peso verifica-se um ascendente nos jovens de 16 anos, onde surge 10,2% da amostra comparando com 6,9% nos jovens com 17 anos de idade.

Tabela VI - Média do valor de IMC segundo a realização ou não do pequeno-almoço.

Toma PA	Média IMC	Nº alunos	Desvio Padrão
Sim	20,36	85	2,12
Não	24,35	22	3,41
Total	21,18	107	2,91

Podemos ainda aprofundar mais o nosso estudo e relacionarmos a média dos valores de IMC com o facto de os alunos tomarem ou não o pequeno-almoço. Ao observarmos a tabela 6, podemos confirmar a tendência dos resultados anteriormente verificados. Os alunos que não tomam o pequeno-almoço apresentam uma média de IMC algo superior aos alunos que cumprem esta refeição. Sendo assim, aqueles que o tomam apresentam uma média do IMC de 20,36 com um desvio padrão de 2,12. Os que não realizam esta refeição apresentam uma média do IMC de 24,35 com um desvio padrão de 3,41. Os dois valores da média estão situados dentro da zona saudável, no entanto em extremos opostos. A média dos que tomam pequeno-almoço está mais perto da zona de peso reduzido (<18,5) e a média dos que não tomam o pequeno-almoço está no limiar da zona de excesso de peso (>25).

6.6. Discussão dos resultados

Foi possível verificar que 20,6% da amostra não toma pequeno-almoço, um número razoavelmente elevado para estudantes do ensino secundário. Como referimos anteriormente, a omissão desta refeição afeta a concentração, a aprendizagem e consequentemente o rendimento escolar (Story *et al*, 2002; Rampersaud *et al*, 2005). Num estudo de Alexandra Bento (2006), que estuda o contraste dos hábitos alimentares de adolescentes de meio rural e urbano, verificou-se que 95,6% dos inquiridos do meio rural e 94,2% do meio urbano tomam regularmente o pequeno-almoço. Que isto dizer que os 79,4% da amostra que tomam o pequeno-almoço é um número reduzido tendo em conta outros estudos.

Concluimos que o género feminino apresenta uma maior tendência para a omissão desta refeição, com um valor de 24,2% comparado com os 14,6% do género masculino. Estes números vêm de encontro a estudos feitos anteriormente, onde a não realização do pequeno-almoço é mais frequente no género feminino do que no masculino (Rampersaud *et al*, 2005). Tal facto pode estar associado a preocupações com o peso corporal. A discriminação do gordo e a pressão exercida pela sociedade no culto da beleza e da magreza, pode resultar na omissão de refeições importantes, o que vem agravar a situação de alguns jovens (Story *et al*, 2002).

Em relação à idade, podemos verificar que no género feminino, os valores realização ou não do pequeno-almoço são muito próximos nos 16 e 17 anos. Já no género masculino, existe um aumento (23,1%) dos jovens que omitem esta refeição, na passagem dos 16 para os 17 anos de idade. Não fazendo a separação de género, a tendência mantém-se, onde existe um aumento de 7,8% na passagem dos 16 para os 17 anos de idade, de jovens que não tomam o pequeno-almoço. A alteração deste hábito pode dever-se à menor capacidade dos pais na educação dos seus filhos, pois estes passam a sofrer mais influências dos pares. A geração dos jovens esta visivelmente a sofrer mudanças. Estes podem ser mais influenciáveis pela sociedade que naturalmente sofre alterações, os pais podem não ser tão rígidos como à 10 ou 20 anos atrás na educação dos seus filhos e estes fatores podem influenciar os números do nosso estudo.

Verificamos que a 81,3% apresenta peso normal, o que é um bom indicador tanto para a escola, estando a cumprir o seu papel na informação de bons hábitos alimentares transmitida aos alunos, como para os próprios alunos, que têm consciência do efeito do estilo de vida e hábitos alimentares nesta fase da sua vida. É um número aceitável tendo em conta um estudo realizado sobre uma população adolescente portuguesa onde 86,6% dos inquiridos apresentavam um valor de IMC dentro

da zona saudável (Carmem Bento et al, 2011). No entanto, neste mesmo estudo o valor de adolescentes com peso reduzido é de 2,5%, um resultado muito inferior ao do nosso estudo em que 10,3% apresentam peso reduzido. O valor dos inquiridos da nossa amostra com excesso é 8,4%, um resultado semelhante ao do referido estudo onde o resultado é 8,8%.

Um dado importante a realçar é que dos alunos que apresentam excesso de peso, a maioria deles não tomam o pequeno-almoço e os restantes realizam-no na escola. O surpreendente é verificar que não existe alunos com excesso de peso a tomarem o pequeno-almoço em casa. Anteriormente foi já referido que estudos demonstram que existe uma relação inversa entre o IMC e a ingestão do pequeno-almoço. O estudo *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES III) demonstra que aqueles que ingerem o pequeno-almoço com regularidade tendem a ter uma massa corporal mais baixa que aqueles que falham o pequeno-almoço (Cho *et al*, 2003; Berkey *et al*, 2003). A confirmar este mesmo estudo, observamos que a média do valor de IMC dos jovens que tomam o pequeno-almoço é inferior à média daqueles que o omitem.

Um outro indicador que devemos dar importância é o local da realização do pequeno-almoço. Nos jovens com excesso de peso verificamos que nenhum deles toma o pequeno-almoço em casa, sendo que a maioria não o toma e uma parte o realiza na escola. Se considerarmos que os jovens tomam pequeno-almoço no primeiro intervalo, uma vez que é comum os jovens chegarem à escola em cima da hora de começo das aulas, podemos deduzir que o facto de este não ser realizado pouco depois de o jovem acordar, pode influenciar o IMC. Existe também a possibilidade de os jovens disporem de pouco tempo antes do início das aulas para tomarem o pequeno-almoço, o que pode levar a não o realizarem calmamente e muitas vezes este não ser qualitativamente bom, uma vez que na escola estão à disposição alimentos apetecíveis, ricos em calorias e com défice de nutrientes importantes.

Aprofundando um pouco o nosso estudo, é possível apurar a relação do género e idade com a classificação do IMC. Verificando a influência do género, podemos concluir que existe um maior número de jovens do género feminino com peso normal. Quanto ao excesso de peso os valores de cada género são aproximados. Ao observarmos os jovens com peso reduzido, verificamos que existe um número bem maior de jovens do género masculino. Tal facto, deve-se muito provavelmente ao salto pubertário, que é verificado mais tarde no género masculino e incide precisamente nas idades da nossa amostra. Com o salto pubertário os jovens crescem bastante, no entanto o aumento do seu peso não é proporcional ao aumento da altura, acabando por se traduzir em resultados de IMC classificados como peso reduzido, o que não quer dizer que o jovem esteja com hábitos alimentares pouco saudáveis.

Quanto à influência da idade na classificação de IMC no género feminino não foram encontrados dados de grande relevância. O único valor discrepante é nas jovens com excesso de peso, em que a maioria tem 16 anos de idade. Uma das explicações para este valor pode ser o salto pubertário referido anteriormente, em que possivelmente as jovens de 17 anos já estão mais desenvolvidas fisicamente. Outra explicação possível pode ser o facto de nestas idades e predominantemente no género feminino, surgir a preocupação com a beleza corporal. Dos 16 para os 17 anos as preocupações estéticas podem aumentar, o que pode influenciar a redução do valor de IMC.

No género masculino verifica-se uma maior incidência de jovens com peso reduzido na faixa etária dos 16 anos. Em contrapartida é na faixa etária dos 17 anos que incide o maior número de jovens com excesso de peso. Não existe motivos para associarmos esta diferença de valores a maus hábitos alimentares, uma vez que, como já referimos, esta idade pubertária tem características peculiares.

Não fazendo a distinção do género, a única discrepância de valores da classificação do IMC tendo em conta a idade, surge nos jovens com peso reduzido, onde existe um maior ascendente de jovens com 17 anos. Este indicador pode ter também justificação no salto pubertário que normalmente se verifica nestas idades sendo mais visível no género masculino.

6.7. Conclusões

A partir da análise descritiva pode concluir-se que os resultados são semelhantes aos encontrados em estudos anteriores. De facto os adolescentes que omitem o pequeno-almoço têm tendência a apresentar valores de IMC mais elevados do que aqueles que realizam esta refeição, sendo que existe também uma tendência do género feminino para a sua omissão.

Quanto ao número de adolescentes que não tomam pequeno-almoço concluímos que é razoavelmente elevado, tendo em conta que de um total 107 alunos, 22 destes não respeita esta refeição. Para estudantes adolescentes consideramos ser um número um pouco elevado.

Quanto à classificação de IMC da amostra, consideramos os resultados bastante satisfatórios, uma vez que a maioria desta se encontra com peso normal, os que se encontram com peso reduzido, além de os casos serem poucos, estão muito provavelmente relacionados com o salto pubertário e os casos de excesso de peso são poucos, além da sua média não ser elevada.

Com base nesta avaliação, podemos concluir que os alunos da amostra se encontram dentro de padrões satisfatórios em relação aos hábitos alimentares, nomeadamente à realização do pequeno-almoço, e aos valores de IMC.

7. Considerações Finais

O Estágio profissional constituiu-se como uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos primeiros anos de Faculdade, de complemento dos conhecimentos teóricos com situações práticas, que me permitiu construir um estilo de ensino e um reportório de competências, produto das vivências da prática letiva.

Permitiu-me, também, um contacto real com o processo de ensino e aprendizagem, a constatação das minhas dificuldades e a promoção de um espírito de transcendência e superação na busca incessante de soluções e criação de novas estratégias.

A variedade de experiências que me foi proporcionada contribuiu de forma decisiva para chegar ao patamar onde me encontro. A minha postura de abertura, interesse e receptividade sobre vários assuntos e opiniões fez que este meu caminho fosse mais produtivo e com isso eu tenha saído beneficiado.

Por outro lado, não me foquei só nos aspetos de gestão e planeamento do processo de ensino e aprendizagem daí afirmar que este ano letivo me permitiu constatar que a disciplina e o professor de Educação Física têm impacto não só nos alunos, como na escola e na comunidade envolvente.

Neste sentido, a realização do Relatório de Estágio Profissional apresenta-se como um registo das experiências vividas neste ano letivo e da multiplicidade de situações em que o diálogo entre teoria e prática se efetuou. A sua divisão por áreas, permitiu-me descrever ações específicas e refletir mais detalhadamente sobre cada uma delas, tendo ficado bem explícito a forma como trabalhei durante todo o ano bem como muitos traços da minha personalidade.

Face às circunstanciais atuais da sociedade, onde se torna óbvia a escassez de oportunidades para os profissionais da Educação Física, estou apreensivo quanto ao futuro profissional enquanto docente. Enveredar numa carreira como professor significa estar pronto para a instabilidade dos primeiros anos de prática, pelas dificuldades inerentes a essa condição. Estou ciente dos obstáculos e motivado para os ultrapassar.

Todo este processo de realização do estágio confirmou convicções que possuía e **fez-me crescer tanto a nível pessoal como profissional**. Agora, valorizo muito mais a capacidade de dinamização, criatividade, iniciativa e vontade de aprender como requisitos para uma melhor construção da competência pedagógica. Foram nestes «pilares» que assentou a minha formação inicial e que me deram **boas perspetivas para a formação contínua**.

“ O caminho mais certo para o sucesso é o trabalho árduo, honesto, paciente e por muito tempo. Porventura a melhor forma de se conseguir isto mesmo é fazer o que se gosta. Tendemos a ser melhores no que gostamos porque nos dedicamos mais, envolvemo-nos mais, afetamos mais tempo ao que fazemos.” (Lourenço & Ilharco, 2007, p. 309).

8. Referências Bibliográficas

- Basei, A. (2008) Os processos de ensino e aprendizagem na Educação Física escolar: possibilidades, necessidades e desafios na construção de um conhecimento crítico e reflexivo, <http://www.efdeportes.com/efd122/educacao-fisica-escolar-construcao-de-um-conhecimento-critico-e-reflexivo.htm>. (2012.03.14)
- Bento, A., Cunha S., Sinde A., (2006) Hábitos alimentares em adolescentes: contraste entre meio urbano e rural, *Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas* 6, 26-31.
- Bento, C., Saraiva, J., Pereira, A., Azevedo, M., Santos, A. (2011) Atitudes e comportamentos alimentares em uma população adolescente portuguesa, *Revista Pediatria (São Paulo)* 33(1), 21-8.
- Bento, J. O. (1999) *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Benton D, Parker PY. (1998) Breakfast, blood glucose, and cognition. *Am J Clin Nutr* 67, 772S-778S.
- Berkey CS, Rockett HRH, Gillman M, Field AE, Colditz GA. (2003) Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *Int J Obes* 27, 1258-66.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971) *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw Hill.
- Carneiro, J. R. I.; et al. (2000) Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. *Arq. Bras. Endocr. Metabol* 44, 390-396.
- Cho S, Dietrich M, Brown CJP, Clarck CA, Block g. (2003) The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *Jornal of the American College of Nutrition* 22, 296-302.
- Cloes, M. (2005) Research on the student's motivation in physical education in Carreiro da Costa, F. Cloes, M. Valeiro, M. G. (eds.). *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Coimbra M, Amaral TF. (1994) *Alimentação: crescer saudável*. Porto Editora.
- Cunha, A. C. (2008) *Ser Professor – Bases de uma Sistematização Teórica*. Braga: Casa do Professor
- Himes, J. & Dietz, W. (1994) Guidelines for overweight in adolescent preventive services: Recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinical Guidelines

- for Overweight in Adolescent Preventive Services. *American Journal of Clinical Nutrition* 59, 307-316.
- Lourenço, L., & Ilharco, F. (2007) *Liderança - As lições de Mourinho*. Booknomics.
 - Luckesi, C. C. (2002) *Avaliação da aprendizagem escolar* (14ª edição). São Paulo: Cortez.
 - Luckesi, C. C. (2005) Prática educativa: processo versus produto. *ABC Educativo* 52, 20-21.
 - Magill, R. A. (1998) *Motor learning concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
 - Moore GF, Tappan K, Murphy S, Lych R, Raisanen L, Pimm C, et al. (2007) Association between deprivation, attitudes towards eating breakfast and breakfast eating behaviours in 9-11-year-olds *Public Health Nutr* 10(6), 582-89.
 - Moreira P, Peres E. (1998) Alimentação de adolescentes. *Rev Alimentação Humana* 11, 4-44
 - Nicklas TA, Bao W, Webber LS, Berenson GS. (1993) Breakfast consumption affects adequacy of total daily intakes in children. *J Am Diet Assoc* 93, 886-89
 - Nicklas TA, O'Neil CE, Berenson GS. (1998) Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study. *Am J Clin Nutr* 67, 757-763
 - Oletto, R. (2006) Percepção da qualidade da informação, <http://www.scielo.br/pdf/ci/v35n1/v35n1a07.pdf>. (2012.03.30)
 - Osório, A., Pinto, F. (2007). *As pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. Instituto Piaget.
 - Padez, C. Fernandes, T. Mourão, I. Moreira, P. e Rosado, V. (2004) Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9-year - Old Portuguese Children: Trends In Body Mass Index 1970-2002. *American Journal of Human Biology* 16, 670-678
 - Peres E. (1994) *Saber comer para melhor viver*, 1ª edição. Lisboa: Editorial Caminho.
 - Peres E. (1994) *Saber comer para melhor viver*, 2ª edição. Lisboa: Editorial Caminho, 1994.
 - Peres E. (1996) *Emagrecer*. Lisboa: Editorial Caminho.
 - Peres E. (1997) *Bem Comidos e Bem Bebidos*, 2ª edição. Lisboa: Editora Caminho.
 - Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. (2001) School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr* 4, 131-9.

- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BE, Adams J, Metz J. (2005) Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J Am Diet Assoc* 105(5), 743-57.
- Reilly, J.J. (2006) Obesity in childhood and adolescence: evidence based clinical and public health perspectives. *Postgrad Medical Journal* 82, 429-437.
- Rink, J. E. (1993) *Teaching physical education for learning* (2nd ed.). St. Louis: Mosby.
- Rosado, A., & Silva, S. (s.d.). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens, <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/conceitos.htm>. (17-Abr-2010)
- Saraiva, D. (2002) Participação dos Professores na Escola, <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium25/default.htm>. (2012.03.23)
- Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Pope-Cordle J, et al. (1992) The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* 55, 645- 51.
- Shön, A. (1992) Formar professores como profissionais reflexivos. In *Os Professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Sichieri, R. & Everhart, J. (1998) Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. *Nutrition Research*, 18, 1649-1659.
- Siega-Riz AM, Popkin, BM, Carson T. (1998) Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr* 67(Suppl), 748S-56S.
- Spear BA. (2002) Adolescent growth and development. *J Am Diet Assoc* 102(3) (Suppl), 23-50
- Story M, Neumark-Sztainer D, French S. (2002) Individual and environment influences on adolescent eating behaviours. *J Am Diet Assoc* 102 (3)(Suppl), 40-51
- Triches RM, Giugliani ER. (2005) Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saude Publica* 39, 541-7.
- Vickers, J. N. (1990) *Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization (2004) Childhood Obesity – Children are becoming increasingly vulnerable to overweight and obesity around the world, <http://www.I.O.T.F.org/childhood>. (2011.11.27)

1º PERÍODO



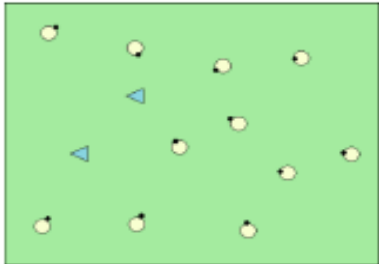
49

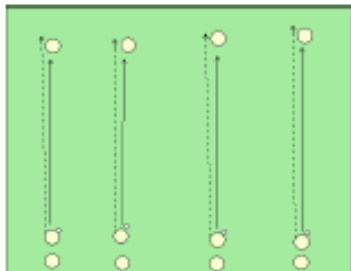
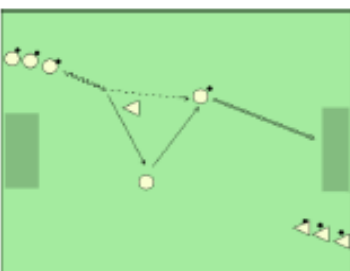
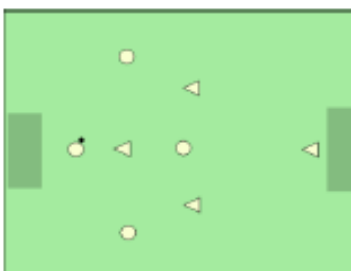
Anexo II – Planeamento inicial








	Setembro		ESP		Outubro		ESP		Novembro		ESP		Dezembro		ESP
1	5ª			S				3ª	Feriado			5ª	Feriado		
2	6ª			D				4ª				6ª			
3	S			2ª				5ª	Voleibol	P3		S			
4	D			3ª	Voleibol	P2		6ª				D			
5	2ª			4ª	Feriado			S				2ª			
6	3ª			5ª	Voleibol	E		D				3ª	Badminton	P2	
7	4ª			6ª				2ª				4ª			
8	5ª			S				3ª	Voleibol	P2		5ª	Feriado		
9	6ª			D				4ª				6ª			
10	S			2ª				5ª	Atletismo	E		S			
11	D			3ª	Voleibol	P3		6ª				D			
12	2ª			4ª				S				2ª			
13	3ª			5ª	Badminton	A		D				3ª	Teste escrito	P3	
14	4ª			6ª				2ª				4ª			
15	5ª			S				3ª	Badminton	P3		5ª	Avaliação	P2	
16	6ª			D				4ª				6ª			
17	S			2ª				5ª	Badminton	A		S			
18	D			3ª	Badminton	A		6ª				D			
19	2ª			4ª				S							
20	3ª	Apresentação	A	5ª	Voleibol	P1		D							
21	4ª			6ª				2ª							
22	5ª	Fitnessgram	P2	S				3ª	Badminton	A					
23	6ª			D				4ª							
24	S			2ª				5ª	Badminton	P1					
25	D			3ª	Voleibol	P1		6ª							
26	2ª			4ª				S							
27	3ª	Voleibol	P1	5ª	Voleibol	P2		D							
28	4ª			6ª				2ª							
29	5ª	Voleibol	P3	S				3ª	Badminton	P1					
30	6ª			D				4ª							
31				2ª											

Total	<u>23 Blocos</u>
10 Blocos Voleibol	
1 Blocos Atletismo	
8 Blocos Badminton	


Anexo III – Plano de aula nº27

		Unidade Didática: Futsal		Conteúdos: Passe, Recepção, Condução, Princípios de jogo ofensivos e defensivos.		Período: 2º	Data: 12/01/2012
		Nº da aula da U.D.: nº3 de 9				Ano: 11	Turma: CT6
		Função Didática: Exercitação				Hora: 08:25	Duração: 90
		Local: Pavilhão		Material: 10 bolas, cones, 2 colchões.		Nº de alunos: 19	
Objetivo Geral: Exercitação do passe, recepção, condução de bola e princípios de jogo.							
Parte	Conteúdo	Objetivos específicos	Organização didática / metodológica dos exercícios	Organização	F. D.	Critérios de êxito	
INICIAL	- Chamada - Instrução inicial	- Verificar presenças - Apresentar conteúdo da aula	- Alunos distribuídos em meia lua à frente do professor.			- Responder à chamada, estar atento e em silêncio a ouvir o professor.	
	- Ativação geral	- Predispor o organismo para a parte fundamental da aula, prevenindo possíveis lesões; - Mobilizar articulações e alongar os grupos musculares mais solicitados na modalidade. - Prevenir lesões.	Jogo da apanhada: - Todos os alunos circulam livremente pelo espaço conduzindo a sua bola, à exceção de 2 alunos que são os “caçadores”. Estes têm um colete vestido para serem distinguidos. A sua missão é tocar nos colegas com bola. Assim que existe o toque, o aluno tocado pega na bola com a mão e fica parado com as pernas afastadas. Quem não foi tocado pode “salvar” os colegas que foram tocados, fazendo a bola passar por entre as suas pernas. - Alongamentos			- Controlar o bola o melhor possível a várias velocidades. - Conseguir fazer rápidas mudanças de direção. - Não ser tocado pelo “caçador”.	

FUNDAMENTAL					
12'	<ul style="list-style-type: none"> - Condução - Passe - Recepção 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do passe, recepção e condução de bola. 	<p>- Os alunos são organizados em grupos de 3 elementos e distribuídos frente a frente pelos cones existentes no espaço. Um dos elementos do grupo posiciona-se atrás do colega com bola.</p> <p>Numa primeira fase os alunos realizam condução de bola até ao colega do lado contrário.</p> <p>Numa segunda fase condução até meio e depois passe.</p> <p>Numa terceira fase, os alunos realizam passe longo para o colega do lado contrário.</p> <p>Numa quarta fase, um dos elementos coloca-se no meio dos colegas e devolve em passe as bolas que lhe serão passadas alternadamente pelos mesmos.</p>		<p>Passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientar para o colega; - Pé de apoio ao lado da bola; - Bom enquadramento com a bola; - Adequar a força do passe à distância. <p>Recepção de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recicionar a bola perto de si com a planta do pé; - Recepção orientada para o sentido da condução ou passe; - Relaxar zona de contacto; <p>Condução de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cabeça levantada (olhar para a frente e não para a bola); - Conduzir com a parte interna e externa do pé; - Bola junto ao pé. <p>Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar linhas de passe; - Desmarcar-se para o espaço vazio; - Decidir corretamente pelo passe ou penetração. <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadrar-se entre o portador da bola e a baliza; - Realizar cobertura defensiva.
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Princípios de jogo (ofensivos e defensivos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação dos princípios de jogo (ofensivos e defensivos). 	<p>- A turma é organizada em duas equipas. Cada equipa faz uma fila em lados opostos de cada baliza. Um aluno de cada equipa posiciona-se no meio do campo. Todos os alunos possuem uma bola, exceto os que estão no meio do campo. Alternadamente, sai um aluno de cada fila, com o objetivo de fazer gol na baliza contrária. O jogador do meio da equipa contrária é o defesa, tentando impedir o golo, e o da sua equipa faz de apoio em caso de necessidade. Se o defesa ganhar a posse de bola, pode tentar fazer gol na baliza contrária. No final do exercício veremos qual foi a equipa que fez mais golos.</p>		<p>Exercitação</p>
20'	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo formal 4x4 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação dos princípios de jogo. 	<p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serão feitas 4 equipas que jogarão entre si. As equipas que vencerem farão um segundo jogo entre si assim como as equipas que perderam jogarão entre si. Cada jogo terá a duração de 5 minutos. Os alunos em espera realizarão trabalho de força física. 		

FINAL	5.	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno à calma - Alongar os segmentos musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos devem promover os alongamentos solicitados pelo professor. 	     		Transmissão/Exercício	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas corretas; - Manter a posição em máxima amplitude durante 15/20 segundos. - Estar atento e em silêncio. - Esclarecer dúvidas
-------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Reflexão

	Unidade Didática: Fútsal		Conteúdos: Passe, Recepção, Condução, Princípios de jogo ofensivos e defensivos.	Período: 2º	Data: 12/01/2012
	Nº da aula da U.D.: nº3 de 9			Ano: 11	Turma: CT6
	Função Didática: Exercitação		Material: 10 bolas, cones, 2 colchões.	Hora: 08:25	Duração: 90
	Local: Pavilhão			Nº de alunos: 19	

Considerações Gerais	Os alunos cumpriram o horário, tendo a aula começado à hora prevista. Durante a aula colaboraram e cumpriram com as tarefas propostas. A Tânia Valente foi dispensada por motivo de doença.
Comportamentos e dificuldades dos alunos	Os alunos estiveram empenhados e interessados durante a aula. Demonstraram uma boa evolução ao nível do passe, recepção e condução, bem como no princípio de jogo ofensivo, penetração. Não foram notadas dificuldades na realização da aula.
Estratégias que melhor resultaram e menos resultaram	A criação de exercícios simples e interessantes e com elevado grau de sucesso é sempre do agrado dos alunos. A minha estratégia passou por aí nesta aula, tendo obtido bons resultados. Foi uma aula dinâmica em que se notou o empenho dos alunos.
Alterações ao plano de aula	Não houve alterações ao plano de aula.
Avaliação qualitativa da aula	A aula correu dentro da normalidade. Todos os objetivos propostos foram realizados. Os alunos estiveram empenhados e interessados, tendo mostrado satisfação no final.

